

Valérie Bouchet

Accompagnement en Psychopédagogie perceptive et Estime de soi

Recherche qualitative et quantitative auprès d'une population de personnes
accompagnées en psychopédagogie perceptive

Universidade Fernando Pessoa
Porto, 2015

Valérie Bouchet

Accompagnement en Psychopédagogie perceptive et Estime de soi

Recherche qualitative et quantitative auprès d'une population de personnes
accompagnées en psychopédagogie perceptive

Universidade Fernando Pessoa
Porto, 2015

© 2015
Valérie Bouchet
ALL RIGHTS RESERVED

Valérie Bouchet

Accompagnement en Psychopédagogie perceptive et Estime de soi

Recherche qualitative et quantitative auprès d'une population de personnes
accompagnées en psychopédagogie perceptive

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

VALERIE BOUCHET : The Impact of Perceptual Psychoeducation and Self-Esteem – Qualitative and quantitative research among a population of subjects engaged in the process offered by Perceptual Psychoeducation.

(Under the supervision of Pr. Danis Bois)

Abstract

This research investigates the effects of Perceptual Psychoeducation on self-esteem and attempts to answer the following question : « To which extent and how does Perceptual Psychoeducation contribute to raising self-esteem ? » The theoretical framework used is based on four consecutive chapters which address in turn the theoretical and conceptual aspects of Perceptual Psychoeducation, a first attempt at defining the concept of ways of being and the theoretical fields of motivation and of self-esteem.

This dissertation has been conducted in the posture of a practioner-researcher using a mixed method. The quantitative approach refers to the Rosenberg Self-Esteem Scale which was applied to seventeen participants before and after a series of 12 sessions. It evaluates the initial level of self-esteem of the participants and how this evolved after the sessions are concluded. The qualitative approach is inspired by phenomenology and hermeneutics and is founded on Bois' method of anticipation-emergence. The data was collected through seventeen semi-structured interviews, followed by a multi-category classification analysis, a case-by-case phenomenological analysis and a transversal hermeneutic analysis.

The research shows positive results with regards to the effectiveness of Perceptual Psychoeducation in raising self-esteem and brings to light elements that contribute to a better understanding of the process that the participants experience as their self-esteem improves.

**VALERIE BOUCHET : Accompagnement en Psychopédagogie perceptive
et Estime de soi – Recherche qualitative et quantitative auprès d’une
population de personnes accompagnées en psychopédagogie perceptive**

(sous la direction du Pr. Danis Bois)

Résumé

Cette recherche interroge les incidences de l’accompagnement en psychopédagogie perceptive sur l’estime de soi et tente de répondre à la question « En quoi et comment la psychopédagogie perceptive participe-t-elle à l’amélioration de l’estime de soi ? ». Le mouvement de problématisation théorique s’articule autour quatre chapitres, abordant successivement, le champ théorique et conceptuel de la psychopédagogie perceptive, les contours des manières d’être, le domaine de la motivation, et enfin, le champ théorique de l’estime de soi.

Cette thèse est sous l’égide d’une posture de praticien-chercheur. La méthodologie de recherche déployée dans cette thèse est mixte. La démarche quantitative s’appuie sur l’échelle d’estime de soi de Rosenberg (EES-10), utilisée avant et après l’accompagnement de dix-sept participants. Elle évalue l’état des lieux initial de l’estime de soi des participants et son évolution suite à l’accompagnement. La démarche qualitative, d’inspiration phénoménologique et herméneutique, s’appuie sur la dynamique d’anticipation de Bois. Le mode de recueil des données a été réalisé sous la forme de dix-sept entretiens semi-directifs, suivi d’une analyse classificatoire catégorielle, d’une analyse phénoménologique cas par cas et d’un mouvement herméneutique transversal.

Les résultats de la recherche permettent de répondre positivement quant à l’efficacité de la psychopédagogie perceptive sur l’amélioration de l’estime de soi et mettent en lumière des éléments de compréhension du processus mis à l’œuvre dans l’amélioration de l’estime de soi des participants.

VALERIE BOUCHET : Acompanhamento em Psicopedagogia perceptiva e Auto-Estima - Investigação qualitativa e quantitativa junto duma população de pessoas com acompanhamento em psicopedagogia perceptiva.

(Sob orientação do Prof. Danis Bois)

Resumo

Esta investigação estuda as incidências do acompanhamento da psicopedagogia perceptiva sobre a auto-estima, tentando responder à questão “De que forma a psicopedagogia perceptiva participa na melhoria da auto-estima. O movimento de problematização articula-se em torno de quatro capítulos que abordam sucessivamente o campo teórico e conceptual da psicopedagogia perceptiva, os diversos contornos das maneiras de ser, o domínio da motivação e por fim o campo teórico relativo à auto-estima.

A presente tese assenta sobre a égide da postura do praticante-investigador. A metodologia de investigação é mista. A abordagem quantitativa apoia-se na escala quantitativa de Rosenberg (EES-10), utilizada antes e após o acompanhamento de dezassete participantes. Esta abordagem avaliou o estado inicial de auto-estima dos participantes e a sua evolução após o acompanhamento. A abordagem qualitativa de inspiração fenomenológica e hermenêutica apoia-se na dinâmica de antecipação de Bois. O modo de recolha dos dados foi realizado através de dezassete entrevistas semi-diretivas seguida de uma análise classificatória, categorial, duma análise fenomenológica caso a caso e de um movimento hermenêutico transversal.

Os resultados da pesquisa permitem responder positivamente quanto à eficácia da psicopedagogia perceptiva no melhoramento da auto-estima e clarificam os elementos que facultam a compreensão do processo que permitiu o melhoramento da auto-estima dos participantes.

Remerciements

Je tiens, en premier lieu, à remercier mon directeur de recherche, Danis Bois qui m’a guidée et soutenue tout au long de ce cheminement. Sa croyance inconditionnelle dans ma potentialité, l’immensité de sa présence de tous les instants et ses conseils judicieux ont été le ciment de ma persévérance. Je considère que c’est un honneur et un grand privilège d’avoir été accompagnée dans cette qualité de relation humaine qui sans cesse m’a poussée à grandir et à exprimer la part la plus belle de moi. Sa confiance m’honore et me touche profondément.

Une thèse comme le dit si bien Anne est « une aventure collective », et à ce titre j’aimerais remercier les professeurs et doctorants pour leurs débats passionnés et leurs conseils emplis de bon sens. Ces rencontres doctorales régulières, d’une richesse incroyable, ont été, pour moi, un soutien très important. Elles m’ont permis de grandir dans ma pensée de chercheur.

Je tiens à remercier aussi toutes les personnes qui ont participé concrètement à cette thèse. Merci à Anne pour son apport scientifique indispensable et ses remarques avisées. Un grand Merci à tous ceux qui m’ont épaulée dans l’immense charge de travail d’une thèse, en m’aidant dans les retranscriptions, dans la relecture de mon texte, dans les traductions ou la mise en pages... Je vous suis reconnaissante de tout ce temps que vous m’avez offert.

Merci à tous mes collègues et amis qui m’ont fait l’honneur de participer à ma recherche en accompagnant des participants. Leur élan et leur confiance dans ce projet m’a touchée profondément. Merci aux participants qui nous ont partagé une part de leurs vécus intimes et ont permis cette recherche.

Je remercie chaleureusement mes chers amis pour le réconfort qu’ils ont pu m’apporter en de nombreuses occasions. Je les remercie de m’avoir supportée dans les moments délicats de fatigue ou d’impatience. Leur présence constante à mes côtés, leur confiance inconditionnelle dans mes capacités, leur aide au quotidien m’ont soutenue tout au long de ces nombreuses années de recherche. Je tiens à exprimer en particulier ma profonde reconnaissance à Cécile, qui a fourni un travail incroyable pour cette thèse, avec une

patience et confiance totale dans la réussite de ce projet, et à Nathalie, sa pertinence, son écoute et sa totale confiance en moi ont été d'un immense soutien. Merci à tous ! Merci à vous tous et toutes d'être là dans mon chemin de vie. J'en suis très honorée.

Et enfin, Merci à mes parents qui m'ont accompagnée dans mon choix autant qu'ils le pouvaient. Un merci particulier à Isabelle et Jérôme, je sais que vous me comprenez. Merci d'être là. Notre chemin ensemble ne fait que commencer.

TABLE DES MATIERES

TABLE DES MATIERES	XI
TABLE DES ILLUSTRATIONS.....	XV
TABLE DES TABLEAUX.....	XVII
INTRODUCTION GÉNÉRALE ET MISE EN PLACE DE LA RECHERCHE	19
Première partie : Champ théorique et pratique	23
Chapitre I. La pertinence de ma recherche et formulation de la question de recherche.	24
I. 1. Pertinence personnelle : le déploiement d'une nouvelle manière d'être et restauration d'une estime de soi	25
I. 2. Pertinence professionnelle.....	30
I. 3. Pertinence sociale.....	33
I. 4. Pertinence scientifique.....	35
I. 5. Question de recherche et objectifs de recherche	37
Chapitre II. Mouvement théorique.....	39
II. 1. Le champ théorique et conceptuel de la psychopédagogie perceptive	40
1.1. Filiation disciplinaire de la psychopédagogie perceptive	40
1.2. La psychopédagogie perceptive proprement dite	43
1.3. Argumentation théorique et pratique de la méthode d'accompagnement en psychopédagogie perceptive.....	53
II. 2. Les contours du concept de manière d'être.....	83
2.1. Brève mise en contexte	84
2.2. Première approche des manières d'être : la notion d'attitude, de comportement, et de Soi	86
2.3. Manière d'être à soi et au monde sur le mode de la perception et de la présence à soi.....	89
2.4. Circonscription des manières d'être à soi et au monde pour le besoin de cette thèse	93

2.5. États des lieux du renouvellement des manières d'être et de l'estime de soi dans les recherches en psychopédagogie perceptive	102
II. 3. De la motivation classique à la motivation à être.....	106
3.1. Vision globale de la motivation.....	107
3.2. Les différentes natures de motivations.....	118
3.3. De la motivation à être à la motivation immanente	125
3.4. État des lieux de la donnée de la motivation immanente dans la littérature du CERAP	142
II. 4. Le champ théorique de l'estime de soi	151
4.1. Vision globale sur l'estime de soi	151
4.2. L'estime de soi et les manières d'être.....	163
4.3. L'estime de soi et le rapport au corps	186
Deuxième partie : Posture épistémologique et devis méthodologique	194
Chapitre I. Posture épistémologique et Devis méthodologique.....	196
I. 1. Une recherche quantitative.....	199
I. 2. Une recherche qualitative	200
I. 3. Double paradigme : paradigme compréhensif d'inspiration phénoménologique et paradigme du sensible.....	201
I. 4. Choix de la posture de praticien chercheur : un savant mélange entre distance et proximité.....	204
I. 5. Praticienne-chercheuse du Sensible	207
I. 6. Vigilances épistémologiques et appuis de ma recherche	208
Chapitre II. Méthodologie de production et d'analyse des données	212
Genèse de la construction de la méthodologie de recherche	214
1.1. Recherche d'instruments de mesure de la motivation adaptés à mon objet de recherche	214
1.2. Recherche d'instruments de mesure en lien avec la manière d'être à soi et au monde....	224
1.3. Echelles retenues pour ma recherche	226
II. 2. Devis Méthodologie quantitatif.....	227

2.1. L'intervention testée : 12 séances d'accompagnement	227
2.2. L'outil d'évaluation : l'échelle d'estime de soi de Rosenberg	229
2.3. Les participants et les praticiens	230
2.4. Méthode d'analyse.....	230
2.5. Conclusion	231
II. 3. Devis Méthodologie qualitatif : Méthode de recherche d'inspiration phénoménologique	232
3.1. Méthode de recherche qualitative d'inspiration phénoménologique	232
3.2. Mode de recueil des données.....	233
3.3. Méthodologie d'analyse des données : classificatoire catégorisante, phénoménologique cas par cas et herméneutique transversale	251
Troisième partie : analyse et interprétation des données.....	274
Chapitre I. Analyse des données quantitatives de l'échelle d'estime de soi	276
I. 1. Présentation des données.....	277
I. 2. Évolutions temporelles.....	280
I. 3. Analyse des corrélations	282
I. 4. En conclusion	283
Chapitre II. Analyse des données qualitatives	284
II. 1. Analyse phénoménologique cas par cas	285
1.1. L'analyse du témoignage de Nadia.....	286
1.2. Analyse du témoignage de Joëlle.....	296
1.3. Analyse du témoignage de Paula	312
II. 2. Mouvement herméneutique transversal	323
2.1. Motivation de départ et reconfiguration des motivations au fil de l'accompagnement....	325
2.2. État des lieux de la problématique de l'estime de soi et son évolution	329
2.3. Point de vue des participants sur la qualité et la nature de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive.....	342

2.4. Place de la perception corporelle dans l'accompagnement en psychopédagogie perceptive	345
2.5. Incidence de la restauration de l'estime de soi sur les manières d'être à soi et aux autres	350
2.6. Analyse de l'impact du renouvellement des manières d'être sur la satisfaction de vie.....	362
Chapitre III. Résultats de recherche et discussion.....	379
III. 1. Synthèse des résultats.....	380
1.1. Résultats et conclusions de l'analyse quantitative à propos de l'efficacité de la psychopédagogie perceptive sur l'estime de soi	380
1.2. Résultats et conclusions de l'analyse qualitative à propos du processus « en quoi et comment » qui a engendré l'amélioration de l'estime de soi	381
III. 2. Discussion et retour sur le champ théorique	391
2.1. Retour sur la dimension perceptive	391
2.2. Retour sur les ressources motivationnelles.....	392
CONCLUSION	395
Limites de la recherche	397
Perspectives	398
BIBLIOGRAPHIE	400

TABLE DES ILLUSTRATIONS

Figure 1 : Spirale processuelle du rapport au Sensible (Bois, 2007, p. 289)	73
Figure 2 : La pyramide des besoins selon Maslow (1954).....	116
Figure 3 : Taxonomie et caractéristiques principales des motivations en fonction de leur degré d'autodétermination inspirée de Sarrazin et al., 2011 ; Sarrazin & Trouilloud, 2006 (Gourlan, 2011, p. 62)	121
Figure 4 : Le Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque (Vallerand, 1997).....	124
Figure 5 : Vue d'ensemble de processus de la motivation immanente (Bouchet, 2012)	142
Figure 6 : Modèle théorique des relations entre les dix valeurs de base (Schwartz, 2006, p. 963)	176
Figure 7 : SSA menée sur l'ensemble de l'échantillon (N = 64271) de 68 pays (Schwartz, 2006, p. 963)	177
Figure 8: Les sources du sentiment d'efficacité personnelle selon Bandura (diagramme réalisé par Bouchet, 2012).....	181
Figure 9 : Modélisation hiérarchique de l'estime de soi dans le domaine corporel selon Fox & Corbin (1989), réalisée par Ninot, Delignières & Fortes (2000).....	190
Figure 10 : Histogramme de distribution des mesures, comparés à la courbe de normalité.....	278
Figure 11 : Histogrammes de fréquence des mesures initiales d'estime de soi, en score brut (EEST0) et en scores classés selon l'étalonnage de Crépin et Delerue, 2008 (classes EEST0), avec leurs courbes respectives de normalité.	279
Figure 12 : Histogrammes 2 de distribution des mesures, comparés à la courbe de normalité.....	280

Figure 13 : Histogrammes 3 de distribution des mesures, comparés à la courbe de normalité.....	281

TABLE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Les différentes fonctions du journal de formation dans la formation en somato-psychopédagogie (Bois, 2007)	68
Tableau 2 : Les différents statuts du corps (Bois 2007).....	71
Tableau 3 : Tableau récapitulatif du processus de transformation au contact de la relation au corps sensible (Bois, 2007, p. 307).....	74
Tableau 4 : La reconnaissance des qualités du mouvement interne (Humpich & Lefloch, 2008)	77
Tableau 5 : Les expressions comportementales de la motivation (Reeve, 2012, p. 22).....	112
Tableau 6 : Les principaux mécanismes de défense selon André & Lelord (2008)	163
Tableau 7 : Manières d'être face au succès selon les différents profils d'estime de soi (André & Lelord, 2008, p. 42, p. 46)	164
Tableau 8 : Manières d'être face à l'échec selon les différents profils d'estime de soi (André & Lelord, 2008, p. 42, p. 46)	165
Tableau 9 : La mise en valeur de soi et la manière de se présenter selon les différents profils d'estime de soi (André & Lelord, 2008, p. 30)	166
Tableau 10 : La capacité à faire des choix selon les différents profils d'estime de soi (André & Lelord, 2008, p. 30).....	167
Tableau 11 : Grille d'analyse classificatoire issue des catégories a priori.....	256
Tableau 12 : Grille d'analyse classificatoire des catégories émergentes	257
Tableau 13 : Grille d'analyse classificatoire issue des catégories a priori et émergentes	258
Tableau 14 : Exemple d'énoncé phénoménologique	265
Tableau 15 : Grille d'analyse classificatoire avec énoncés phénoménologiques	267

Tableau 16 : Exemple d'énoncés contrastant 272

Tableau 17: Statistiques descriptives des données collectées auprès du groupe de participants et tests de normalité..... 277

INTRODUCTION GÉNÉRALE ET MISE EN PLACE DE LA RECHERCHE

Sur le plan social, cette thèse s'inscrit dans une réflexion actuelle qui tente de mieux comprendre les raisons de la perte de motivation et d'estime de soi de beaucoup d'individus dans notre société. Le manque d'estime de soi a des conséquences profondes dans tous les domaines de la vie, et notamment dans la capacité des individus à se mobiliser et à s'engager dans le contexte social (qu'il soit relationnel, professionnel, ou dans le domaine des loisirs) et inversement une bonne estime de soi facilite l'engagement et la persévérance dans ses actions.

James, en 1890, fut le premier à tenter de poser une définition claire de l'estime de soi. Pour lui, l'évaluation que la personne fait d'elle-même est fortement corrélée à ses aspirations et ses réalisations. Il définit l'estime de soi par ses deux tendances : la satisfaction de soi et le mécontentement de soi. Dans cette toute première définition, l'estime de soi se limite au sentiment de compétence à œuvrer dans le sens de ses ambitions, ainsi qu'à la fierté liée aux réalisations elles-mêmes. Depuis, le concept d'estime de soi s'est enrichi d'une auto-évaluation de soi indépendamment des réalisations extérieures. Pour Rosenberg (1979), l'estime de soi correspond au sentiment plus ou moins favorable que chaque individu éprouve à l'égard de lui-même, la considération et le respect qu'il se porte, le sentiment qu'il se fait de sa propre valeur en tant que personne. Dans cette perspective, l'estime de soi ne fait pas référence à « qui je suis », mais à « ce que je vaudrais ». Elle met en jeu une évaluation de soi qui s'appuie sur des valeurs, des idéaux ou bien des critères de hiérarchie et renvoie à de nombreuses notions telles que l'évaluation de soi, la connaissance de soi, la valeur que l'on se donne à soi-même, l'amour de soi et met en contexte différentes manières d'être à soi.

D'autres auteurs, dont Mucchielli, associent l'estime de soi à la motivation : « L'attitude envers soi ou estime de soi est une attitude fondamentale. C'est elle qui va donner un sens – en portant ou non la signification : succès possible – à toutes les actions

entreprises. Si l'on doit définir « la motivation », on peut dire que l'estime de soi en est la composante principale. » (2003, p. 74). Ma recherche tente d'étudier tout particulièrement cette articulation entre motivation et estime de soi. Classiquement, la motivation se définit comme « un ensemble de forces qui déclenchent le comportement ou les changements de comportements apparaissant chez l'individu » (Deckers, 2010, Petri, 1996, Vallerand & Thill, 1993). Le modèle de Deci & Ryan propose plusieurs formes de motivations qui se déclinent sur un continuum d'autodétermination allant de l'amotivation (l'absence de motivation), à la motivation extrinsèque jusqu'à la motivation intrinsèque ; cette dernière étant la plus autodéterminée. Mais je souhaite dépasser cette acception, en introduisant la notion de Désir de Misrahi qui s'inscrit dans une vision de l'être porté par un appétit qui le pousse à vouloir sans cesse grandir et se déployer. Ce Désir ne se donne à la conscience que lorsque le corps a un statut de corps-sujet défini ainsi par Misrahi : « L'être humain, tel qu'il est d'abord saisi dans la perception, est un individu qui est un corps. » (1996, p.55).

La psychopédagogie perceptive, qui sera déployée dans cette thèse, s'inscrit dans la lignée de pensées de Misrahi et la prolonge à travers le concept de la motivation immanente. La motivation immanente est entrevue ici, comme principe du vivant qui s'actualise dans l'incarné du corps et touche au plus profond l'individu en amont de toute volonté, de tout souhait, de toute réflexion. C'est une force, un élan de vie qui s'exprime au cœur de la matière du corps. Bois la définit ainsi : « La motivation immanente est à la fois plus profonde et essentielle, c'est la motivation de vivre, de se percevoir, de se ressentir, d'être présent à son geste... et pourquoi pas d'être heureux. » (Bois, 2002, p. 64). Le mot immanence, dans ce contexte, renvoie à ce qui demeure toujours présent, enveloppé dans autre chose. Est immanent, ce qui est compris dans la nature d'un être et qui ne demande pas que l'on fasse appel, pour en rendre compte, à un principe extérieur. Dans la lignée de Spinoza, l'immanence se nomme aussi « appétit » quand on le rapporte à la fois à l'esprit et au corps.

J'ai remarqué de façon empirique puis de façon scientifique, à l'occasion de mon master « Motivation immanente et psychopédagogie perceptive » (2006), que la nature de l'accompagnement proposée en psychopédagogie perceptive favorisait le renouvellement de la motivation à vivre et par ricochet, la manière d'être des personnes par le biais d'un travail corporel axé sur la perception de soi. Cette recherche n'était pas

ciblée sur l'estime de soi, mais en la revisitant sous l'angle de mon objet de recherche actuel, j'ai relevé de nombreux extraits, dont celui de Clarisse, qui illustrent les liens entre l'estime de soi et la motivation immanente, dénommée ainsi du fait de son incarnation dans le corps : « (La psychopédagogie perceptive) m'a permis de m'apprécier plus moi-même, de me sentir vivante, de me sentir plus riche dans le sens d'une richesse intérieure, une richesse de vie, de conscience c'est-à-dire de faire le lien avec le quotidien. Ça me donne un sentiment de gratitude envers moi d'abord et envers la vie. » (CL, Bouchet, 2006, p. 124-125).

Les recherches relatives au corps et à leur impact sur l'estime de soi sont nombreuses et mettent en scène la perception de l'apparence physique d'autrui sur soi où l'attrait physique est déterminant dans la valeur que la personne se donne à elle-même. Cependant, ma recherche ne vise pas cette dimension corporelle, mais ce qui est en creux d'elle, invisible pour les autres mais criante pour soi, qui se vit par le média d'un corps sensible, au sens d'un corps caisse de résonance de l'expérience perceptive, affective et cognitive qu'un sujet éprouve lorsqu'il entre en rapport de présence à lui-même. « La sensibilité désigne cette propriété de tout tissu vivant d'être réactif et signe l'appartenance du vivant au monde qui l'entoure. » (Bois, Austry, 2007, p. 6). En ce sens, ma recherche constitue un axe peu exploré, ce qui lui confère une légitimité.

C'est donc à partir de ce cheminement réflexif que j'ai ébauché un projet de recherche, porté par un ensemble de questions que je souhaite clarifier. Existe-t-il en l'Homme une motivation qui ne dépende pas de l'extérieur mais d'un lieu en lui positif ? Quelle est la place du ressenti corporel et de la motivation immanente dans le retour à soi ? Comment à travers ce retour à soi par la médiation corporelle se construit une meilleure estime de soi ? Comment ce retour positif à soi se prolonge dans une affirmation de soi dans les comportements quotidiens ? Cette série réflexive m'a conduite progressivement à formuler ma question de recherche : « **En quoi et comment la psychopédagogie perceptive participe-t-elle à l'amélioration de l'estime de soi ?** »

Aujourd'hui, plus que jamais, l'homme vit une crise existentielle profonde dans un monde en pleine mutation, une transition qui n'est pas sans défi et qui nécessite peut-être, pour la réussir, un retour à des valeurs internes incarnées et sensibles, support d'estime de soi et de motivation au renouvellement des manières d'être.

Organisation et structure de la recherche

La première partie comprend, en guise de premier mouvement de problématisation, les pertinences personnelle, professionnelle, sociale et scientifique, puis la formulation de la question de recherche et des objectifs. Ensuite, cette dynamique de problématisation se poursuit par le mouvement théorique qui se décline en quatre parties : le champ théorique et conceptuel de la psychopédagogie perceptive, les contours des manières d'être, de la motivation classique à la motivation à être, le champ théorique de l'estime de soi.

La deuxième partie développe le cadre épistémologique et méthodologique qui préside à cette recherche. Cette recherche s'inscrit prioritairement dans le champ des recherches qualitatives, de par une posture interprétative et compréhensive (Dilthey, 1992 ; Paillé, 2004 ; Weber, 1968) selon une posture de praticien-chercheur (Albarello, 2004 ; Berger, 2009b ; De Lavergne, 2007 ; Kohn & Mackiewicz, 2001 ; Lieutaud, 2008 ; Mackiewicz, 2001 ; Schön & *al.*, 1993). La méthodologie est mixte et s'applique sur dix-sept participants : la recherche quantitative utilise l'échelle de mesure de l'estime de soi de Rosenberg (EES-10), avant et après l'accompagnement, pour évaluer une éventuelle efficacité de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive sur l'estime de soi. La démarche qualitative vise à comprendre les processus mis à l'œuvre dans l'éventuellement changement de l'estime de soi au contact de l'accompagnement et s'inscrit dans une dynamique d'inspiration phénoménologique et herméneutique, à partir d'un matériau conséquent issu de dix-sept entretiens semi-directifs. La méthode d'analyse s'appuie sur une analyse classificatoire catégorisante, suivie d'une analyse phénoménologique cas par cas qui débouche sur une analyse herméneutique transversale.

La troisième partie est consacrée à l'analyse et l'interprétation des données quantitatives et qualitatives qui visent à extraire les résultats de recherche visant à répondre à la question de recherche et aux objectifs à partir d'une discussion approfondie des données. Ensuite, cette phase est suivie d'un retour sur le champ théorique. Enfin, après une conclusion, je relèverai les limites et les perspectives de cette thèse.

**PREMIERE PARTIE :
CHAMP THEORIQUE
ET PRATIQUE**

Chapitre I.

LA PERTINENCE DE MA RECHERCHE ET FORMULATION DE LA QUESTION DE RECHERCHE

Cette section sur la pertinence de ma recherche dévoile le processus d'émergence de mon projet de recherche qui s'est dessiné progressivement, mettant au grand jour un cheminement personnel de restauration de l'estime de moi-même, qui s'est émaillé de retrouvailles avec mon corps. Ce parcours personnel, questionné sous l'angle d'un savoir insatisfaisant autour des questions de la perception du corps, de la motivation à être et de l'estime de soi s'est nourri d'un regard nouveau dans ma pratique professionnelle d'accompagnement de l'être humain en quête de sens, dessinant ainsi les contours de la pertinence professionnelle. Cette thèse s'ancre dans une réflexion actuelle très forte autour des problématiques de démotivation et de perte d'estime de soi des individus. L'angle d'approche choisi pour cette thèse, zoomant sur la triadique corps vécu/motivation/estime de soi, lui confère toute sa pertinence sociale et scientifique.

La section suivante développera successivement la pertinence personnelle, professionnelle, sociale et scientifique dans un mouvement de problématisation qui m'amènera à formuler la question de recherche et les objectifs.

I. 1. PERTINENCE PERSONNELLE : LE DEPLOIEMENT D'UNE NOUVELLE MANIERE D'ETRE ET RESTAURATION D'UNE ESTIME DE SOI

La rédaction d'une thèse n'est pas le lieu de l'épanchement de soi, d'autant que je n'ai pas hérité de la facilité à me mettre en scène. Mais d'un autre côté, une démarche doctorale doit s'ancrer dans une authenticité dès lors qu'elle sert sa cause. On ne choisit pas une thématique sans qu'il y ait une raison avouée ou inavouée et une volonté de clarifier une insatisfaction d'ordre intellectuel, affectif, émotionnel ou existentiel.

Pour ma part, cette raison s'ancre dans un parcours personnel en lien avec une enfance difficile. J'ai appris, dès mon plus jeune âge, à masquer une terreur enfouie dans mon corps et à me taire suite à des traumatismes d'abus qui avaient touché la partie la plus intime de mon corps. J'offrais au monde le visage d'une enfant, d'une adolescente, et puis d'une adulte passionnée et raisonnable, parfois rieuse. Bien que je m'engageais totalement dans ce que je faisais, mes premiers pas étaient laborieux, empreints de peurs et de freins. Je n'étais pas d'un tempérament extraverti, et ma manière d'être passionnée se mêlait très intimement avec la peur fondamentale d'avancer face au monde, doublée d'une estime de moi-même catastrophique. Tout engagement nouveau ou toute confrontation au regard extérieur me faisait traverser un océan de peurs, qui parfois se confinait à une terreur enfouie que je contrôlais, et dont personne ne pouvait soupçonner l'existence. Cette problématique a traversé toute la première partie de ma vie. D'un côté, je sentais en moi une réelle motivation au bonheur et de l'autre, j'avais peur d'avancer dans le monde. Je traînais derrière moi une vulnérabilité dont je connaissais la cause. Les traumatismes de mon passé avaient fini par avoir des impacts sur mes conceptions de la relation au monde et avait atteint ma propre estime de moi. Concomitamment à cette perte d'estime, je souffrais d'une profonde *cécité perceptive* lorsqu'il s'agissait de mon rapport à mon intériorité corporelle. Je mesurais avec une profonde tristesse, voire une désespérance mon incapacité à me percevoir.

Le monde du sport a été ma ressource première, le lieu d'un total engagement, une manière de m'exprimer ; et aussi bien souvent, ma soupape de sécurité. C'est ainsi que durant de nombreuses années, j'ai pratiqué un sport collectif, entraîné des équipes, participé aux réunions du club, fait partie de différents bureaux...C'est tout naturellement que mes passions sportives m'ont amenée à me diriger vers des études de professorat d'éducation physique et sportive qui se sont soldées par une maîtrise STAPS. Très vite, je me suis rendu compte qu'enseigner le sport à des élèves dont, pour la plupart, la seule motivation était leur note ne m'intéressait pas vraiment. De ce fait, j'ai préféré me spécialiser dans les activités physiques adaptées aux différents handicaps. J'ai beaucoup aimé ces années de travail dans le domaine du handicap mental ou social. C'est comme si je pouvais être en lien avec chaque être, au-delà de la forme de ses incapacités. J'avais « la fibre » comme on dit ; travailler avec cette population ne me demandait ni courage, ni effort ; j'étais passionnée et ma passion me portait. Chaque progrès des enfants, même infimes, que ce soit sur le plan comportemental, physique ou scolaire, était important et valorisé. Apprendre aux enfants ayant des troubles du comportement ou un handicap mental à respecter ne serait-ce qu'une ligne du terrain de sport, à jouer en équipe ou à respecter les règles du sport... était déjà un exploit. Chaque compétence apprise, même minime, avait une grande valeur en soi, au-delà des normes de la société. J'ai donc, durant cette période, nourri de patience et d'amour le lien qui m'unissait à ces enfants et adolescents

Puis les années passèrent.

Au départ de ma recherche doctorale, mon élan intellectuel me poussait vers une meilleure compréhension des mécanismes motivationnels mis à l'œuvre dans la relation sensible à son propre corps. En effet, si je me rappelle mon corps passé, je le définirais par contraste avec le vécu de mon corps actuel, comme un corps déshabité, ou qui a été mis de côté dans une forme de stratégie de survie. J'avais avec lui, un lien basé sur la performance physique qui me permettait de trouver, dans la pratique sportive intensive, le moyen de me sentir exister à travers le ressenti de l'effort physique. Mais lorsque mon corps était au repos, non sollicité de façon active, je me retrouvais dans une distance froide avec moi-même, dans une fermeture due aux événements sombres de la première partie de ma vie. Je portais dans mon intériorité une noirceur en lien avec ce traumatisme que je mettais à distance par cette forme d'insensibilité à moi-même et à

mon corps. À l'époque, bien qu'ayant suivi une formation de professeur d'éducation physique spécialisée dans le domaine du handicap, je n'avais pas pris la mesure du lien entre la pensée, l'affectivité et le rapport au corps. Il m'arrivait de faire parfois le pont entre mon humeur et ma condition physique, mais de là à entrevoir un lien de complicité entre le corps, les états internes et le psychisme, il y avait un grand pas à franchir.

Sur ce fond d'insensibilité, mon goût de l'effort n'a jamais été entravé, au contraire, je portais en moi, naturellement, une motivation au dépassement de soi qui me donnait très probablement le sentiment d'avoir une prise sur ma vie. Je sentais également une facilité à instaurer une altérité et une empathie bienveillante à l'égard d'autrui. Cette propension naturelle se manifestait dans tous les secteurs de ma vie et notamment au niveau professionnel. J'aimais enseigner, j'aimais la pédagogie, je me sentais compétente et appréciée. Cependant, quand je me trouvais face à moi-même, ou face à mon intimité, je ressentais constamment une profonde tristesse. Je déplorais cette impossibilité à entrer en rapport avec moi-même qui se manifestait par un déficit d'estime de moi-même que rien ne comblait véritablement. J'avais fini par adopter des stratégies qui masquaient aux autres ce sentiment de mal-être.

En 1996, je décidai de m'inscrire dans une formation où étaient enseignées les théories et pratiques du Sensible. Au début de ma formation, je trouvais confirmation de ma cécité perceptive, au contact des exercices qui nous étaient proposés. En effet, je percevais très peu les manifestations internes dans le corps des personnes que j'accompagnais à travers le toucher de relation manuel, et ne ressentais absolument rien du tout dans mon propre corps. À l'époque, je ne savais pas clairement les motivations qui me poussaient à rester dans cette formation qui me mettait en grande difficulté, mais une force interne me poussait à persévérer avec une certitude étrange qu'il fallait que je continue.

Progressivement, lorsque je posais mes mains sur le corps des étudiants, lors de ma formation en relation d'aide manuelle, je découvrais petit à petit *l'intériorité corporelle* sous un autre angle. De manière totalement bouleversante, je prenais conscience qu'il existait un *monde invisible* dans le corps de l'autre que je pouvais percevoir sous mes mains. C'était pour moi, un univers qui m'était totalement inconnu, dont je ne

soupçonnais même pas l'existence ; *un monde* qui avait ses propres lois, différentes du monde de l'extériorité d'où je venais, un monde fait de lenteur, d'attention douce et stable, de perceptions, de finesse. Je pouvais sentir des changements d'état de la matière du corps, qui devenait sous mes mains comme une « pâte » douce et chaleureuse, malléable et élastique. Cela avait pour moi un côté merveilleux.

Après plusieurs années de formation, je gagnais sur cette forme de *cécité perceptive*. J'ai le souvenir très prégnant, que je valorisais chacune de mes conquêtes perceptives, si minimes soient-elles, dans lesquelles je puisais ma motivation à continuer. Je découvrais une forme de bonheur à être en lien avec la profondeur de l'être de celui que j'accompagnais, à défaut d'avoir accès à mon propre bonheur. Je sentais de plus en plus clairement que cette rupture avec mon intériorité était en lien avec les traumatismes passés.

Pas à pas, après beaucoup de travail, mue par une motivation sans défaillance, j'ai découvert des sensations de chaleur interne en moi (accompagnée par un de mes collègues sur le mode du toucher de relation manuelle sensible), puis, plus tard, un sentiment de globalité, me donnant la satisfaction de gagner une nouvelle présence à moi-même, même si je ne trouvais pas encore le goût de moi dans cette expérience. Je pratiquais de plus en plus les exercices gestuels intériorisés qui me donnaient accès à de nouvelles sensations comme la fluidité, la légèreté, portée par une force interne différente de celle que je connaissais dans les mises en action musculaire. Je ne notais cependant aucun effet positif sur l'estime de moi-même, mais avec du recul, je prends conscience que je ne concevais pas qu'un rapport au corps renouvelé puisse avoir une action sur l'estime de soi. De toute façon, ce qui m'intéressait, c'était de développer mes compétences pour pouvoir accompagner d'autres personnes sur le mode du Sensible en soulageant leurs somatisations et en leur offrant un moment de présence à elles-mêmes, profondément relâchées et apaisées. La plupart du temps, les personnes étaient satisfaites de mes actions et témoignaient de perceptions inédites dans leur corps, perceptions auxquelles je n'avais moi-même pas accès. Je percevais chez l'autre la présence d'une beauté intérieure indépendamment de la beauté extérieure. J'adorais vivre cette nature de relation ; la beauté de l'autre me touchait profondément. Faire émerger sa beauté me motivait, à défaut de découvrir ma propre beauté.

Chaque année, je gagnais sur ma cécité perceptive et accédais à des perceptions nouvelles. En 2007, je découvrais de façon tangible, la présence d'une animation incarnée dans mon corps qui me restaurait mes contours corporels que je ne connaissais pas. Je vivais cette expérience avec un fort sentiment d'existence, voire même un sentiment identitaire. Cela me redonnait non seulement des contours physiques, mais en plus m'enveloppait d'une douceur inédite. Ce moment marqua le début d'un changement de rapport avec moi-même, je constatais qu'il y avait un lieu de moi qui n'était pas souillé, et qui était même porteur d'une beauté qui me réconciliait avec moi-même. C'est là que j'ai commencé à aimer ce que je découvrais en dedans de mon corps et je constate avec le recul, que cela a été le début de la restauration de l'estime de moi-même.

À partir de ce déclic, qui a constitué une expérience fondatrice, je réalisais de gros pas, de façon plus rapide, et je constatai, sous la forme d'une évidence que ce nouveau rapport à mon corps sensible avait une influence sur mon estime de moi. J'écrivais, dans le cadre de mon master en 2006 : « Cette force mouvante que je ressentais en moi me permettait de me rencontrer au plus profond de moi. Comment cela était-il possible ? (...) Cette force, ancrée au plus profond de moi, semblait m'indiquer une direction, une 'poussée vers...' » (Bouchet, 2006, p. 7). Cette poussée vers, que je pressentais comme une motivation à m'apprécier, voire même à m'aimer, prenait corps au cœur d'une relation remplie de bienveillance envers moi-même, une motivation qui finalement émergeait de mon intériorité.

Au contact du Sensible, j'ai commencé à me découvrir dans mon intime, celui-là même auquel je refusais de me confronter. J'ai commencé à pouvoir m'appuyer sur mon propre corps émergeant de sa cécité, pour m'offrir toute une palette de solidité, d'élans, et de conscience de la vie. J'avais moins besoin d'explosivité, d'extériorité pour me sentir exister, je commençais à découvrir la finesse et l'intensité liée à un rapport nouveau à mon corps. Le bonheur lié à ces découvertes du Sensible en moi me nourrissait. Dans un même temps, je prenais conscience que j'étais aussi animée de la plus belle beauté en moi, moi qui, autrefois, ne me ressentais que comme « noire » à l'intérieur, « pas belle », « moche, très moche ». Mon parcours dans l'univers du Sensible m'a permis de soigner cette faille dans mon intimité, de restaurer l'estime de moi-même et de développer de nouvelles facultés cognitives ainsi qu'une envie de

m'épanouir dans l'action. Je me découvrais en train de ressentir, de penser, d'agir, capable d'une meilleure clarté dans mon rapport à moi, mais aussi capable d'une meilleure perception de mes modes comportementaux. Toute cette conscience nouvelle et ces nouveaux ressentis se mettaient au service de mes actions vis-à-vis de moi-même, des autres et du monde, en influençant directement mes choix.

Cet itinéraire personnel et intime constitue le premier ancrage de ma recherche doctorale. En confrontant ma propre expérience avec des participants de ma recherche, je serai peut-être mieux à même d'en comprendre les enjeux et de mieux déployer une réflexion autour des impacts du rapport au corps sensible sur l'estime de soi.

I. 2. PERTINENCE PROFESSIONNELLE

Comme je l'ai déjà mentionné, j'entrepris en 2005 un master en psychopédagogie perceptive intitulé « Psychopédagogie perceptive et motivation immanente ». Je désirais mieux comprendre le lien entre le rapport conscient avec la force de vie du corps et la motivation qui lui est immanente. Cette recherche a constitué pour moi l'horizon actuel d'un parcours professionnel qui m'a amené à questionner l'herméneutique du sujet sous le prisme du corps. À cette époque, je nourrissais, au contact de ma pratique pédagogique quotidienne, l'hypothèse que l'approche du corps que je proposais jouait un rôle important sur la motivation à vivre de la personne. En effet, les résultats qui découlaient de cette recherche allaient en faveur d'une force qui stimulait une nouvelle volonté de vivre, un nouvel appétit, que spontanément les personnes attribuaient à la rencontre dans leur corps d'un principe de force perçu sous la forme d'un mouvement interne et incarné.

À la sortie de cette séquence de recherche, je ressentais, à la fois, une satisfaction d'avoir été capable de mener à bien ma quête autour de la compréhension de cette motivation immanente et une insatisfaction, dans ma pratique professionnelle, quant aux effets sur la mise en action de cette motivation dans le quotidien des personnes. Je me retrouvais dans une impasse : je savais accompagner les personnes à rencontrer la part

sensible à l'intérieur d'elles-mêmes, mais je ne savais pas les aider à la déployer jusque dans une mise en action. Je faisais le constat que le vécu de la motivation immanente en soi ne présageait pas nécessairement d'une mise en action du sujet à la mesure de l'intensité de ce vécu. Je prenais conscience qu'il fallait « muscler » les ressources motivationnelles intrinsèques et extrinsèques en mobilisant la réflexion de la personne autour de ses projets, de ses valeurs et de sa détermination à se mettre en action et, sa détermination à s'y maintenir. Ma pédagogie changeait et j'introduisais un accompagnement ciblé sur le transfert du vouloir-vivre intérieur vers une autodétermination qui sollicitait la force mentale de la personne et la cohérence entre ses valeurs profondes, et ce qu'elle en faisait dans son quotidien.

Je me rendais compte que mon constat dépassait la simple motivation immanente et la manière d'être à soi. Je commençais à entrevoir la perception de soi sous un angle plus large à tonalité plus psychologique, dans la mesure où la perception de soi renvoie à la représentation de soi et engage la réalité psychique de la personne. Je prenais ainsi conscience que j'avais mis l'accent sur le « soi somatique » au détriment d'un soi plus global engageant la personne dans toutes les instances privées et publiques. Cette prise de conscience a été le point de départ qui m'a fait envisager une possible recherche doctorale autour des liens entre la motivation et le renouvellement des manières d'être en lien avec l'estime de soi.

Apparition d'un effet positif sur l'estime de soi

Durant toute une période de ma pratique professionnelle, j'avais focalisé toutes mes actions sur le lien qui existait entre les retrouvailles avec une *impulsion de vie* et la *motivation à vivre*. Je constatais de façon empirique, sur la base des témoignages apportés par les personnes accompagnées, une réelle efficacité sur l'évolution des manières d'être à soi. En effet, au travers des témoignages des personnes accompagnées dans le cadre de ma pratique, je relevais des indices, qui me permettaient de constater de façon empirique, une réelle efficacité sur l'évolution et le renouvellement des *manières d'être à soi*, qui touchaient plus particulièrement la dimension de *l'estime de soi*.

Interpellée, je décidais de revisiter les témoignages des personnes que j'avais interviewées lors de la réalisation de mon mémoire de Master. Avec étonnement, je

constatais que beaucoup d'entre eux avaient abordé de façon indirecte les effets de l'accompagnement sur l'estime d'eux-mêmes. Ainsi, en guise d'illustration, voici ce que Laurent, rapportait : « J'ai beaucoup changé, avant j'étais renfermé sur moi-même, je sortais peu et là j'ai redécouvert le goût de sortir de lire, j'ai aussi une meilleure vue de moi-même, de m'accepter davantage et d'avoir un autre comportement à l'égard des événements et des gens. J'ai davantage confiance en moi alors qu'avant, je n'avais pas confiance en moi. » ou encore ce témoignage de Clarisse : « ça m'a permis de m'apprécier plus moi-même ».

Ainsi, je prenais conscience que lorsque je plaçais la personne au cœur de son intériorité, il s'engageait pour elle une réflexion autour de la valeur qu'elle s'attribuait dans sa vie. Elle changeait ses représentations par rapport à ses besoins d'exister pour autrui et pour elle-même. Elle finissait par intégrer dans sa motivation la volonté de sa propre réalisation. Le tout se construisait autour de valeurs internes qui engendraient de nouvelles motivations intrinsèques, donnant lieu parfois à de nouvelles potentialités d'action.

Je commençais alors à entrevoir une articulation entre le vécu du corps et les diverses estimes de soi. Celles-ci variaient en fonction de la perception d'un corps aimé ou non au niveau du ressenti du Soi profond. De manière générale, l'estime de soi rattachée au corps se limite à la valeur que l'on donne à son apparence physique et à son esthétique. De mon côté, je pressentais qu'il y avait plusieurs façons de considérer la beauté, celle de surface et celle de la profondeur. Je m'étais forgée l'hypothèse que le vécu de la beauté intérieure pouvait influencer de façon notable l'estime de soi et changer, par de là, sa manière d'être au monde, ses attitudes et ses comportements. J'avais conscience que la relation observée entre « beauté intérieure subjective » et estime de soi était à explorer et je ressentais une forte motivation à inscrire cette thématique dans le projet d'une recherche doctorale.

De ce constat, j'ai formulé l'hypothèse que la relation au corps sensible invite la personne à s'entrevoir différemment, et influence de manière notoire, sa manière d'être à elle-même et sa manière de se percevoir. M'appuyant sur mes observations, je constatais également que non seulement la représentation qu'elle avait de son corps

changeait, mais qu'en même temps, le regard des autres sur elle évoluait de façon positive, ce qui semblait participer aussi à la restauration de son estime d'elle-même.

Je souhaite donc que ma recherche doctorale me permette d'appuyer scientifiquement les hypothèses que je me suis forgées de façon empirique.

I. 3. PERTINENCE SOCIALE

Ce n'est pas seulement à titre personnel que je pose les questions qui animent cette thèse, celles-ci motivent également une réflexion profonde au sein des structures institutionnelles de formation en psychopédagogie perceptive. Les stagiaires qui suivent cette formation viennent enrichir leurs pratiques d'accompagnement. L'éclairage théorique et les résultats de recherche donneront des outils de prise en charge des personnes en déficit motivationnel et en perte d'estime d'elles-mêmes.

Sur le plan social, cette thèse s'inscrit dans une réflexion actuelle très forte qui tente de mieux comprendre les raisons de la perte de motivation et d'estime de soi de beaucoup d'individus dans notre société. Il suffit d'observer autour de soi dans son environnement (milieu familial, amical, ou professionnel) qu'un grand nombre de personnes, ayant vécu des phases de perte d'estime d'elles-mêmes, tombent dans une profonde démotivation s'exprimant chez certains par des épisodes dépressifs, chez d'autres par un burn-out ou encore, par une perte de repères profonds dans leur vie. Pour André (2014), ces difficultés de vie sont en lien avec le climat d'insécurité et la tendance narcissique de la société actuelle :

« Les évolutions sociales (...) ont profondément affecté la nature du rapport à soi des humains du XXIème siècle, dans le sens d'une narcissisation et d'une insécurisation accrues. Le besoin en estime de soi est donc à la fois plus grand que jamais (pour l'insécurisation), mais il ne doit pas se cultiver dans (...) l'impasse du narcissisme. » (André, 2014, p. 27).

Bardou & Oubrayrie-Roussel vont aussi dans le sens d'une nécessité chez l'individu de renforcer son estime de lui-même pour faire face aux exigences du monde actuel : « le monde actuel n'a jamais demandé autant d'estime et de confiance en soi. L'individu

doit faire face à de multiples remaniements économiques et familiaux ce qui recentre les valeurs sur la singularité de la personne, l'égo, les notions de performance, de rentabilité et de compétitivité. » (2014/2, p. 34). L'analyse de Rosenbaum (2005), ciblée plus particulièrement sur la comparaison sociale, corrobore ces différents points de vue. Pour cet auteur, l'espace social est devenu le théâtre incessant de la comparaison sociale dans lequel l'individu ne cesse d'être évalué, jaugé ou jugé. Soumis constamment à cette « peur de l'infériorité », l'individu est fragilisé dans son estime de lui-même :

« La conjonction des principes égalitaires et des processus de distinction exacerbe cette comparaison sociale, rendant toute forme d'infériorité de moins en moins supportable. La moindre différence est accueillie comme hiérarchie potentielle et les esprits sont contraints d'assumer cette tension particulière. Dans un tel contexte, tout contact humain devient menace d'infériorité ». (*Ibid.*, 4^{ème} de couverture).

Dans cette société de compétition en perpétuelle mutation, de nombreux adultes sont dans une perte de repères profonds, dans une *fatigue d'être soi* (Ehrenberg, 2000) qui s'accompagne d'un manque d'expérience suffisamment sécurisante de la présence à soi. (Melman et Lebrun, 2009). Dans ce sens, Anzieu relève combien le phénomène de ne pas « habiter sa vie et de voir fonctionner son corps et sa pensée du dehors » (1985, p. 7) est représentatif d'un grand nombre d'individus de notre époque. Ce mal mine notre société, sape l'envie d'apprendre de sa vie, l'envie de s'engager, de se réaliser et parfois même l'envie de vivre. Ehrenberg dans son analyse sociologique en 2000 faisait le constat suivant :

« Au cours des années 1940, la dépression n'est qu'un syndrome repérable dans la plupart des maladies mentales. En 1970, la psychiatrie montre chiffre à l'appui, que la dépression est le trouble mental le plus répandu dans le monde et parallèlement, quotidiens, magazines la tiennent pour une maladie à la mode, voire pour le mal du siècle. (...) Entre le début des années 1980 et celui des années 1990, le taux de dépression augmente de 50% en France » (2000, p. 9).

Encore une fois, cette partie questionne plus qu'elle n'offre de réponse au niveau social. Voilà donc une autre façon de poser la problématique de la démotivation collective où la personne souffre parfois d'un éloignement avec elle-même et d'une perte profonde d'estime de soi. Ne peut-on pas faire l'hypothèse que ce « manque d'être » dans la vie humaine puisse avoir des conséquences négatives sur l'estime de soi et par ricochet sur l'élan d'une motivation à être et à vivre ? Les institutions, les écoles ne sont pas dotées de formation qui vise à éduquer la manière d'être à soi comme mobilisation des ressources motivationnelles pour des personnes qui sont en situation de vulnérabilité ou de précarité. Je souhaite que cette recherche souligne de façon saisissante ce « besoin

d'être » qu'à l'être humain. Probablement que le « pouvoir mieux-faire » trouvera en partie une aide précieuse dans « le pouvoir mieux-être ». Si une telle vision dépend principalement de nos facultés psychiques et cognitives, il est clair que l'éducation perceptive du corps apparaît primordiale pour développer le « pouvoir mieux-être à soi et au monde ».

Cette thèse permettra, peut-être, de clarifier ces incidences et d'introduire la psychopédagogie de la perception dans la prise en charge des personnes en perte d'estime de soi, en situation de précarité ou en vulnérabilité.

I. 4. PERTINENCE SCIENTIFIQUE

Les recherches relatives à l'estime de soi en lien avec un rapport qualitatif au corps constituent une contribution scientifique novatrice tant du point de vue social, éducatif que psychologique. Nous retrouvons, en effet, à travers la littérature scientifique de nombreuses recherches concernant le champ de l'estime de soi, mais, ce champ est rarement entrevu sous l'angle de la dialectique estime de soi/corps vécu. Le corps suscite de plus en plus d'intérêt chez les chercheurs en sciences de l'éducation et en sciences humaines. J'ai choisi d'aborder cette recherche sous l'angle de l'expérience, et notamment, de l'expérience corporelle. Cette approche relève le défi de questionner l'expérience du corps en lien avec l'estime de soi.

Je m'appuierai sur une réflexion théorique croisée qui interrogera les conceptions existantes sur l'estime de soi (André et Lelord, 2008, Famose, 2009, Hillion 2009) et le champ motivationnel (Deci et Ryan, 1985, 1991; Vallerand et Thill, 1993; Csikzentmihalyi, 1996, 1999; Fenouillet, 2012) tout en mettant en exergue la dialectique estime de soi/corps vécu. L'équipe de chercheurs du CERAP, dans laquelle je m'inscris, tente de modéliser, de formaliser et théoriser les vécus du corps sur le mode du Sensible afin d'explorer l'enrichissement des potentialités perceptives. Cet axe de recherche m'amènera à consolider la dimension du concept du Sensible dans ses modalités psychologiques. Dans cette perspective, le Sensible se révèle être un lieu

d'expérience de soi livrant des ressorts internes qui se rapprochent de la notion de Désir de Misrahi (1996), du besoin de réalisation personnelle de Maslow (2004), ainsi que la tendance actualisante comme construct motivationnel de la théorie de la personnalité (Rogers, 2005, Rogers & Ducroux-Brass 2011). Ces champs disciplinaires seront abordés dans leur dimension corporelle. Je serai donc amenée à développer une vision du corps dans son pôle sensible, afin d'appréhender l'intériorité vivante d'une vie organique en prise avec un sujet percevant, ressentant et pensant. À propos de cette approche perceptive du corps, Rugira & Galvani (2002) mentionnent un premier aperçu des enjeux :

« Je plaide ici pour une approche somato-sensorielle de l'accompagnement. Le choix consiste alors à permettre à la personne d'entrer en relation avec son corps et ses invariants, afin de trouver une voie de passage pour se rejoindre elle-même et de trouver sa voie pour nous parler d'elle. » (p. 122).

Je serai enfin amenée à consolider le champ théorique de la psychopédagogie de la perception appliquée à la restauration de l'estime de soi, domaine, qui n'a pas été encore exploré dans le cadre du centre d'étude et de recherches appliquées en psychopédagogie perceptive (CERAP). Cette discipline développe des compétences au carrefour du soin et de la formation. Aujourd'hui, il n'est plus question de soigner un patient, mais de permettre à une personne de prendre soin d'elle-même (Laemmlin-Cencig, 2015). Cette appréhension de la personne nécessite une conversion des mentalités engageant des compétences techniques, relationnelles et pédagogiques qui visent à développer un partenariat avec les personnes accompagnées sur le mode du sensible. Il me faudra ressortir de mon étude, les différentes dimensions du sensible, comme support à la motivation profonde incarnée pourvoyeuse d'un principe de force qui participe à la restauration de l'estime de soi. On se rend compte que cette discipline place l'expérience au cœur de ses actions et c'est à travers cette expérience qu'émergera peut-être une nouvelle forme de connaissance entre un vécu corporel et une restauration de l'estime de soi.

Au niveau de la méthodologie de recherche, le choix d'utiliser une démarche mixte, quantitative et qualitative représente une innovation dans la mesure où je mettrai en dialogue les données issues de ces deux dynamiques de recherche. En ce sens, cette recherche permettra, peut-être, d'ouvrir de nouvelles perspectives méthodologiques alliant une démarche qualitative et quantitative. En effet, l'échelle de mesure de l'estime

de soi de Rosenberg, utilisée pour l'occasion de cette thèse, me permet de réaliser un état des lieux de l'estime de soi des participants au début de l'accompagnement et à la fin de l'accompagnement. Habituellement, cette échelle n'a pas cette vocation de relever l'évolution de l'estime de soi suite à une intervention. Cette échelle ne me donne pas accès au processus qui a conduit à une éventuelle évolution de l'estime de soi. C'est pourquoi j'ai choisi de lui associer une démarche qualitative empruntant le modèle d'anticipation et d'émergence de Bois (2013), qui donne accès à la compréhension des processus mis à l'œuvre.

I. 5. QUESTION DE RECHERCHE ET OBJECTIFS DE RECHERCHE

Vient le moment de finaliser la question de recherche qui ne s'est pas donnée d'emblée, mais par tâtonnements, jusqu'à trouver le fil conducteur définitif. La perception du corps qui est au centre de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive ne se limite pas aux seuls contours physiques, à la forme esthétique ou à l'apparence sociale. Elle désigne une forme de résonance avec le corps, en lien avec la subjectivité vécue et incarnée. Comme je l'ai déjà mentionné dans le passage consacré à ma propre histoire, j'ai acquis la conviction que la rencontre sensible avec l'intériorité corporelle permet de rencontrer un lieu de soi positif et valorisant. Il me fallait donc inclure cette donnée dans la formulation de ma question de recherche ainsi que les préalables permettant cette rencontre avec soi. Il me fallait également formuler une question de recherche qui puisse accueillir le processus mis à l'œuvre dans l'éventuelle évolution de l'estime de soi. Pour toutes ces raisons, ma question de recherche est la suivante : « **En quoi et comment la psychopédagogie perceptive participe-t-elle à l'amélioration de l'estime de soi ?** »

Une fois la question de recherche formulée, il convient de préciser les objectifs poursuivis dans cette recherche. J'ai donc dégagé deux natures d'objectifs, la première concerne les objectifs opérationnels à partir desquels, de façon anticipée, j'orienterai la

démarche d'analyse catégorielle me permettant de pénétrer le matériau de recherche de façon non naïve, la seconde concerne les objectifs généraux traditionnellement présentés dans toute recherche.

Les objectifs opérationnels que je poursuis à travers ce travail de recherche sont les suivants :

- Mieux comprendre l'incidence de la psychopédagogie perceptive sur l'estime de soi comme facteur de renouvellement de la manière d'être à soi et au monde.
- Évaluer les impacts du renouvellement des manières d'être dans les différents secteurs de la vie de la personne.
- Dégager les principaux facteurs de la mobilisation des ressources motivationnelles à renouveler ses manières d'être, dans un accompagnement en psychopédagogie perceptive.

Les objectifs généraux sont les suivants :

- Enrichir le champ de l'accompagnement en introduisant une psychopédagogie perceptive de l'estime de soi.
- Comprendre les liens entre le vécu du corps et l'estime de soi à travers l'éducation corporelle ou somatique.
- Offrir de nouvelles perspectives méthodologiques qui allient l'étude de la subjectivité et l'objectivation des résultats ciblées sur les problématiques d'estime de soi.

Chapitre II.

MOUVEMENT THEORIQUE

Cette section abordera trois grands chapitres qui visent à donner une cohérence théorique et conceptuelle à cette recherche. Ce parcours théorique m'invite à explorer différents champs disciplinaires comme les sciences de l'éducation et notamment, la psychopédagogie, les sciences sociales et humaines dont le champ psychosocial de la motivation et de l'estime de soi, et enfin la philosophie ciblée plus particulièrement sur la phénoménologie de la perception et le paradigme du Sensible.

Avant de discuter les différents points théoriques, il semble ici pertinent d'établir en premier lieu les bases de la psychopédagogie de la perception, discipline émergente devenue universitaire et académique dans les années 2000. De par son caractère innovant, il apparaît nécessaire pour éclairer le débat à venir, d'asseoir l'édifice théorique et conceptuel de cette pratique d'accompagnement à médiation corporelle orientée vers l'éducation des potentialités perceptives.

Dans un deuxième temps, après avoir posé quelques préalables autour du concept de manière d'être qui apparaît de façon transversale dans ma recherche, je développerai le champ théorique de la motivation. Il existe, en effet, différentes formes de motivations (motivations intrinsèques, extrinsèques plus ou moins autodéterminées) qui seront développées pour nous familiariser avec ce champ disciplinaire. L'ambition de ce chapitre n'est pas de réaliser une synthèse complète de tous les points de vue sur la motivation, mais d'offrir une base de connaissances qui me permettra de contextualiser et de mettre en relief la motivation immanente.

Et enfin, je dégagerai les éléments clés en lien avec le champ de l'estime de soi, sans viser l'exhaustivité. En effet, la vocation de ce chapitre est d'offrir en premier lieu des repères théoriques permettant d'éclairer le débat autour des manières d'être à soi, à autrui et au monde, en lien avec l'estime de soi.

II. 1. LE CHAMP THEORIQUE ET CONCEPTUEL DE LA PSYCHOPEDAGOGIE PERCEPTIVE

Cette section donne des repères sur la filiation disciplinaire de la psychopédagogie perceptive au travers d'une brève introduction à la psychopédagogie en général et à la psychopédagogie curative. Ensuite, j'aborde la place de la perception dans la psychopédagogie perceptive : la perception extéroceptive, proprioceptive, phénoménologique et sensible. En guise de clôture de cette section, je propose une argumentation théorique de la méthode d'accompagnement en psychopédagogie perceptive, et notamment les modalités pratiques de l'accompagnement, le concept de la modifiabilité perceptivo-cognitive et le concept des sept étapes de transformation.

1.1. Filiation disciplinaire de la psychopédagogie perceptive

1.1.1. Ancrage dans le champ de la psychopédagogie

La psychopédagogie perceptive est une discipline qui trouve son ancrage dans le champ des sciences de l'éducation et notamment celui de la psychopédagogie. À la fin des années 30, s'ouvrait un débat animé autour de la dimension de la pédagogie considérée alors comme empirique et l'étude psychologique et sociologique considérée comme réaliste, droite et féconde. L'éducation nationale, devant recourir à une discipline impartiale et objective, entretenait une méfiance envers la pédagogie rattachée à la psychologie. Piaget, dans son ouvrage *Psychologie et pédagogie*, rapporte :

« Lorsque la pédagogie cherche à appliquer les données de la psychologie et de la sociologie elle se trouve en présence de questions enchevêtrées, de buts comme de moyens, elle ne reçoit de ces sciences mères que des secours modestes, faute d'un avancement suffisant de ces disciplines et il lui reste à constituer son corps de connaissances spécifiques » (Piaget, 1969, p. 23).

Nous assistons progressivement à la création d'une pédagogie scientifique en introduisant la valeur psychologique. Dans cette perspective, éduquer, c'est adapter l'individu au milieu social ambiant. Commence à cette époque, une prise de conscience

du lien entre l'éducation et la psychologie de l'enfant, repris par Piaget en quatre points : la signification de l'enfance, la structure de la pensée de l'enfant, les lois de développement et le mécanisme de la vie sociale enfantine (Piaget, p. 205).

Mialaret relève la complexité de la situation à travers ce propos : « La prolifération des expressions en 'psycho...' est impressionnante. On en trouve plus de cinquante dans le vocabulaire de la psychologie de Piéron. L'expression 'psychopédagogie' fait partie de cet ensemble. » (1978, p. 3). Après de nombreux tâtonnements, apparaît les contours de la psychopédagogie explicités ainsi par Mialaret (1987) :

« Par psychopédagogie, on peut entendre soit une théorie, soit une méthode, soit un ensemble de pratiques pédagogiques qui se réfèrent, soit pour les fonder, soit pour les expliquer, soit pour les mettre en œuvre sur le plan de l'action, aux données de la psychologie de l'éducation. » (p. 11).

La psychopédagogie nous dit Mialaret, « doit donc tenir compte de ce qui est commun et de ce qui est différent en chacun des élèves pour organiser son action éducative et lui donner le maximum d'efficacité. » (*Ibid.* p. 19). Se dessinent alors les premiers contours de la pédagogie différenciée, la méthode pédagogique ne se limite plus à une transmission du savoir et introduit des éléments de structuration psychologique.

Plus tard, la psychopédagogie s'est ouverte à d'autres domaines que celui de l'enfant et s'est étendue à celui de l'adulte (andragogie). Trois principes de base régissent la psychopédagogie : la prise en compte de *l'âge des sujets* – un enfant n'apprend pas de la même manière qu'un adolescent ou qu'un adulte, de *l'individualité des sujets* – toute action éducative doit prendre en considération le niveau et les caractéristiques psychologiques des sujets, et *des rapports du sujet avec son milieu*. Le domaine de la psychopédagogie est vaste et les contours de cette discipline restent encore très ouverts.

1.1.2. Ancrage dans la psychopédagogie curative : une psychopédagogie de la santé

La psychopédagogie curative est appliquée dans le domaine de la prise en charge des enfants en difficulté. Ainsi, Debesse (1959), au centre psychopédagogique de Strasbourg, définit la pédagogie curative comme « toute action s'exerçant sur des enfants qui ont des troubles du comportement d'origine psychique ou mentale, en vue

d'améliorer leur état. » (cité par Mery, 1965, p. 517). L'enfant est au cœur de la pédagogie curative avec comme « ligne pédagogique directive (...) l'acceptation totale de l'enfant, avec ses difficultés, ses échecs, ses refus, ses ambivalences. » (Amado, 1961, p. 184). L'enfant pris en charge dans ces structures est en général en situation d'échec. La pédagogie curative vise donc à « adapter à l'enfant le travail proposé, (...) elle ne consiste pas à faire répéter à l'enfant ce qu'il vient d'apprendre en classe, mais à un triple objet qui est de combler les lacunes de l'enfant, de lui apprendre à organiser sa pensée et à contrôler son impulsivité et de parvenir à l'intéresser à son travail. » (Mery, 1965, p. 521).

Puis, plus tard, la psychopédagogie curative s'est étendue au champ de l'accompagnement de l'adulte souffrant de troubles psychiques. En Europe, cette discipline a été initiée par une équipe de psychiatres, au Portugal à l'Université Moderne de Lisbonne. Cette formation très innovante était orientée vers une psychopédagogie de la santé menée auprès de patients adultes souffrant de maladies psychiques. Danis Bois, suivit cette formation et obtint une maîtrise en psychopédagogie curative, influençant ainsi sa vision de la psychopédagogie dans le champ de l'accompagnement de l'adulte.

Dans le domaine de la santé, la psychopédagogie curative part du postulat qu'un patient informé de sa maladie va mieux gérer sa maladie et donc davantage prendre soin de sa santé. La psychopédagogie curative a pour but, d'un côté, d'accompagner l'itinéraire d'un patient dans un contexte de maladie et de prendre en charge ces personnes pour les accompagner dans un *mieux vivre* et d'un autre côté, d'apprendre au patient à prendre soin de lui avec des techniques d'auto-analyse afin de l'emmener vers une autonomisation. La spécificité de la psychopédagogie curative est de centrer son approche de la personne sur les difficultés d'apprentissage, en d'autres termes, la résolution des problématiques de santé se fait au travers d'interventions pédagogiques.

La psychopédagogie curative fait donc intervenir trois dimensions :

- **la dimension psychologique** : par la connaissance des fondements psychiques de l'humain, l'élimination des pathologies et la restructuration de la personnalité ;
- **la dimension pédagogique** : par des interventions pédagogiques qui visent à stimuler les ressources internes et les potentialités de la personne, et à apprendre à

apprendre. Plus la personne apprend à devenir elle-même, plus elle est consciente de qui elle est, de ses aspirations profondes, plus elle s'engage dans son processus de changement et d'évolution ;

- **la dimension curative** : par la promotion du bien-être et des prises de conscience qui amènent la personne à réduire les discordances entre elle-même et son environnement. C'est la phase visible du processus de transformation. La personne est véritablement en phase de mieux-être lorsqu'elle a réussi à modifier ses comportements.

La psychopédagogie s'appuie sur une approche systémique basée sur la conception d'un *homme total* dans le sens où, la problématique dont souffre la personne est toujours considérée comme multifactorielle et demande à être entrevue depuis une vision holistique. C'est pour cette raison qu'un psychopédagogue s'inscrit dans une équipe pluridisciplinaire.

1.2. La psychopédagogie perceptive proprement dite

1.2.1. Inscriptions disciplinaires

La psychopédagogie perceptive, en tant qu'elle est un cadre de formation faisant clairement appel à la dimension de l'expérience du sujet, s'inscrit logiquement dans le courant de la formation expérientielle des adultes. Elle prolonge la pensée des précurseurs tels que Dewey « Learning by doing » (1960), Lewin « la théorie du champ » (1951), Kolb (1984) « inventaire d'estime d'apprentissage », Argyris & Shön (1974) « exploratory experiments ». p. 63). Morin (1987) relève la place de l'expérience dans l'apprentissage : « Comment ne pas croire en l'expérience, en ce sens qu'elle confronte, fait interagir la vie avec l'idée qu'on s'en était faite, avant toute réflexion. » (p. 390).

Ma recherche vise à étudier, analyser et évaluer un contenu expérientiel qui est de nature à influencer la personne dans ses manières d'être. Dans ce registre, Josso (1991) fait la distinction entre expérience formatrice et expérience existentielle (ou fondatrice) : « Il me semble utile de faire la distinction entre des expériences existentielles qui bouleversent

les cohérences d'une vie, voire les critères mêmes de ces cohérences, et l'apprentissage par l'expérience qui transforment des complexes comportementaux, affectifs ou psychiques sans remise en question des valorisations qui orientent les engagements de vie. » (p. 192).

Dans cette optique, les activités de formation ne se réduisent pas aux seuls objectifs pragmatiques et s'inscrivent dans une perspective plus large de l'évolution humaine. La formation existentielle, comme le dit López Górriz (2004) : « devrait contribuer à la reconstruction des identités des personnes et favoriser à la fois la prise de conscience de leur trajectoire de vie et l'accompagnement de leur projet existentiel. » (p. 113).

La psychopédagogie perceptive s'inscrit donc résolument dans cette mouvance « en ce qu'elle se fonde sur la possibilité d'expérimenter un rapport au corps et à soi tout à fait spécifique » (Bois, 2007, p. 62), et en ce qu'elle participe à l'accomplissement de la personne dans une œuvre de formation. En effet,

« En plaçant la relation au corps au centre du processus de transformation de la personne, notre démarche apporte une dimension supplémentaire à la formation existentielle. Elle propose l'accès à une expérience fondatrice en éduquant la perception du sensible. » (Bois, 2007, p. 335). Dans ce cas de figure : « il existe bien un lien beaucoup plus direct et tangible que nous imaginions entre le corps et la pensée, entre la sensation et la signification, entre le sens et l'action. Force est de constater que l'instauration d'un nouveau rapport à son corps, à son vécu et à sa pensée entraîne dans son sillage une transformation existentielle de la personne qui vit en conscience le sensible. » (Bois, 2007, p. 351).

En complément, la psychopédagogie perceptive postule pour le décroisement entre les pratiques formatives et les pratiques thérapeutiques. Dans ce contexte, l'enjeu de la formation est de permettre à une personne d'apprendre à prendre soin d'elle. La psychopédagogie perceptive s'ouvre à la dimension de développement et de croissance personnelle. À la faculté d'apprendre à prendre soin de soi s'associe la faculté d'apprendre de sa vie. Honoré (1999) entrevoit la santé en tant que « phénomène unificateur de l'existence, de l'activité et de l'accomplissement, phénomène où l'accomplissement déploie l'homme en son humanité » (p. 220). Le concept de santé est en évolution permanente, et propose une vision large : la santé comme état en opposition à l'état de maladie, la santé comme équilibre physique et psychique, et enfin, la santé vue comme état complet de bien-être (OMS, 1946 ; Engel, 1977 ; Berquin, 2010).

La psychopédagogie perceptive s'inscrit dans cette ligne de pensée et adhère à la notion de *normativité biologique* introduite par Canguilhem (2000) pour qui le vivant préfère la vie à la mort, la santé à la maladie. La notion de normativité de Canguilhem rend compte du comportement créatif fondamental du vivant ainsi que du sujet actif dans ce processus. Cette perspective ouvre sur les rapports qu'entretiennent la santé et la formation puisqu'elle relie le sujet à sa propre existence, à la découverte de ses possibilités et de son déploiement à travers une démarche éducative (Laemmlin-Cencig, 2015).

Honoré (1992) va dans ce sens, pour cet auteur la formation se pense ontologiquement : elle n'est pas une caractéristique objective de l'homme, mais une caractéristique existentielle qui ouvre un champ d'investigation théorique qui permet d'élargir la notion de santé à celle de formation expérientielle. Cela nous ramène à la question de l'expérience dans la formation de soi : « cet aspect nouveau de l'agir humain en cours de découverte s'accomplit de lui-même dans une œuvre de formation » (Honoré, 1992, p. 12) ; dès lors émerge « un processus de réunification de la personne (dimension existentielle), de problématisation nouvelle, de transformation ou de réflexion (dimension cognitive). » (Courtois & Pineau, 1991, p. 348). C'est ce à quoi vise la psychopédagogie perceptive.

La posture d'accompagnement en psychopédagogie perceptive donne la priorité à la personne dans son processus de transformation. En ce sens, elle est en phase avec la psychologie humaniste, centrée sur la personne qui s'intéresse davantage à l'expérience au cœur des apprentissages qu'à l'abstraction. Ce courant s'interroge sur la définition de l'essentiel de l'homme et place cet essentiel dans la présence d'une force de croissance qui va vers : « un même principe de vie anime l'individu et l'univers, y créant le mouvement, selon un processus directionnel qui lui est propre. » (Rogers, cité par Darteville, 2003, p. 47). La psychopédagogie perceptive s'appuie aussi sur la relation empathique entrevue sous l'angle de la psychothérapie humaniste. Pour Rogers :

« Être empathique, c'est percevoir le cadre de référence interne d'autrui aussi précisément que possible et avec les composantes émotionnelles et les significations qui lui appartiennent comme si l'on était cette personne, mais sans jamais perdre de vue la condition du 'comme si'. » (1970, p. 230).

Dans cette perspective, l'empathie est une manière d'être envers autrui et est essentiellement orientée du praticien vers le client. Avec Gendlin, fondateur du Focusing, nous assistons à un renversement des perspectives dans la mesure où il privilégie la qualité de la relation que le client instaure avec lui-même. Lamboy (2009) évoque le focus mis à l'œuvre dans le ressenti corporel :

« Le sens corporel se donne comme la résultante organique de l'experiencing et prend racine dans ce sentiment d'arrière-fond » (p. 70). Gendlin utilise la notion d'experiencing qui se distingue de la notion d'expérience habituellement admise : « Le suffixe 'ing' apporte le mouvement du vivant en train de se vivre » (Lamboy, 2009, p. 69).

Dans le prolongement de ces humanistes, la psychopédagogie perceptive reprend à son compte l'intersubjectivité phénoménologique qui pose la nécessité d'être corporellement conscient de soi-même pour considérer autrui comme sujet incarné. Sous cet éclairage, Bois (2007) précise les préalables à l'intersubjectivité : « être corporellement conscient de soi-même, rassembler le corps et l'esprit en une unité, construire un espace incarné et développer graduellement la perception de soi et de l'autre. » (p. 97). À cette définition, Bois introduit la notion de « relation de réciprocité actuante » que Berger définit comme « une modalité de présence à soi et à autrui qui s'installe entre deux personnes quand elles situent leur relation d'échange sur la base d'un rapport partagé au Sensible » (Berger, 2009, p. 232). Le terme « actuant » renvoie à la part active des protagonistes de l'échange : « la réciprocité actuante ne peut être établie que si chacune des personnes en présence fait ce qu'il faut pour accueillir l'autre dans, ou depuis, son rapport au Sensible. » (*Ibid.*, p. 232).

Un dernier point à souligner concerne la notion de démarche compréhensive de sens. La psychopédagogie perceptive prolonge la pensée de Binswanger et de Minkowski, fondateurs de la psychiatrie existentielle, pour qui la perte de sens est la cause première de la souffrance humaine. C'est aussi dans cette dimension de « donner du sens » que cette recherche s'inscrit : « retrouver le sens, c'est contacter le sensible, retrouver l'orientation de sa vie ou comprendre à nouveau ou pour la première fois la signification et la cohérence globale de son existence. » (Bois, 2007, p. 71).

1.2.2. Place de la perception dans la psychopédagogie perceptive

La psychopédagogie perceptive, initiée par Bois, est une discipline qui place la perception au cœur des actions éducatives et s'inscrit dans le projet général d'explorer et d'analyser les phénomènes et processus émergeant de l'expérience consciente qu'un être humain peut faire des manifestations internes de son corps vivant. La perception peut être entrevue selon plusieurs points de vue : la perception extéroceptive qui se réfère aux cinq sens, la perception proprioceptive qui au début du 19^{ème} siècle a été mise en évidence par Sherrington, grâce à laquelle nous pouvons sentir et situer notre corps dans l'espace, le « tact interne » qui permet à un individu de s'éprouver lui-même sur la base d'un sentiment organique. Et enfin, dans le prolongement du tact interne, Bois introduit la dimension de la perception du Sensible qui doit être conçue comme la modalité perceptive elle-même, par laquelle le sujet peut accéder aux messages délivrés dans et par son corps (Berger & Bois, 2008). Dans cette perspective, la perception corporelle participe à l'apprentissage de la personne : la perception est le primat de la connaissance.

Les différentes natures de perception

Je n'entrerai pas dans le débat sur la fiabilité des sens, un débat qui a traversé toute la philosophie opposant les sensualistes, les empiristes, pour qui le sens est premier dans l'acquisition des connaissances, et les idéalistes ou les matérialistes, pour qui les sens sont trompeurs.

Classiquement, la perception se définit par les cinq sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher, l'olfaction). Ces différentes modalités perceptives ont très bien été étudiées dans leur pôle sensoriel. Cependant, il me semble important de souligner la dimension cognitive de la perception, dans la mesure où la perception est capable de traiter les informations internes et externes de façon claire et distincte et de générer l'adaptation qui en découle. Selon Berthoz (1997) dans son livre, *Le sens du mouvement*, « la perception n'est pas seulement une interprétation des messages sensoriels, elle est également contrainte par l'action, simulation interne de l'action, jugement et prise de décision, et anticipation des conséquences de l'action » (p. 15). Cette faculté inhérente à

la perception génère dans l'instant une action adéquate sous sa propre autorité en activant des processus mentaux capables de catégoriser, de faire des associations, des analogies, des comparaisons, des synthétisations et d'entraîner une réaction adéquate.

Le sens qui m'intéresse tout particulièrement est le sens tactile. Une étude récente réalisée par Pruszynski & Johansson (2014), publiée dans *Nature Neuroscience*, démontre que le toucher sollicite une perception de haut niveau, en tout cas, bien supérieur à ce qui était connu jusqu'ici et qui, pour les experts du toucher vient confirmer le sentiment qu'il y a au bout de leurs doigts une forme d'intelligence. En effet, les scientifiques pensaient jusque-là que les neurones sensoriels se contentaient de transporter une information peu précise au cerveau. Or la recherche a démontré que les récepteurs sensoriels sont capables de fournir des informations complexes sur la forme géométrique de l'objet touché et d'effectuer les calculs comme le feraient les neurones du cortex cérébral même si, pour être conscient de la forme de l'objet, l'information doit nécessairement être transmise au cerveau. Il y a une réelle connivence entre les centres supérieurs et les centres périphériques, l'un ne pouvant fonctionner sans l'autre.

Nous trouvons également dans le registre de la perception, l'intéroception qui recueille des informations sur l'état de l'organisme. Les viscérocepteurs traitent les informations issues des paramètres physiques, telle que la douleur, tandis la cœnesthésie informe de la sensibilité générale du corps, de la sensation d'aise ou de malaise corporel. La proprioception, quant à elle, renseigne sur l'état de tension des muscles, sur la position relative des différentes parties du corps et sur la position de celui-ci dans l'espace. Cette proprioception ne se limite pas à ces différentes fonctions, Oliver Sacks (1988), dans son célèbre livre *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau*, raconte l'histoire d'une femme atteinte d'une pathologie du système proprioceptif engendrant une profonde perturbation des processus mentaux et notamment au niveau identitaire.

La perception corporelle et le sentiment de soi

Durant le Siècle des lumières, le statut de l'individu qui jusqu'alors était circonscrit à la pensée et à l'esprit traduit par « Je pense donc je suis », change et se détermine par ce qui vient du corps devenant « Je sens, donc je suis ». Avec Diderot, Pascal, Rousseau

émerge la notion du sentiment de l'existence, privilégiant le sentir. Le sujet ne se découvre plus seulement à partir de l'extériorité, mais à partir de son intériorité. La perception et l'expérience prennent alors une place primordiale, et l'on assiste à un basculement des mentalités où le sentiment de soi participe à la conquête de l'homme en tant qu'individu et singularité.

Le concept du sentiment de soi peut apparaître complexe au premier abord et pourtant, de façon consciente ou inconsciente, nous faisons tous l'expérience de ce rapport à soi. On sait naturellement que notre corps est bien le nôtre, que les souvenirs que nous nous remémorons sont bien les nôtres, que les sentiments vécus nous appartiennent et que nous retenons mieux tout ce que nous supposons être important pour nous. On comprend dès lors, que la perception de soi est intermodale puisque elle met en jeu la conscience (primaire, introspective, et conscience de soi), l'éprouvé corporel (sensations, sentiments, émotions) et la cognition (mémoire, intérêt, curiosité, motivation). La perception de soi apparaît aussi sous le prisme de *l'image corporelle* traduisant la perception que la personne a de son corps, la perception qu'elle croit que les autres en ont, ce qu'elle ressent lorsqu'elle pense à son corps et comment elle se sent dans son corps.

La notion de sentiment est complexe et mérite d'être précisée. Dans le langage courant, le sentiment est lié à l'affectivité : « j'éprouve un sentiment d'amour pour mes enfants » ou encore à une intuition : « j'ai le sentiment que tu me caches quelque chose ». La philosophie élargit la dimension du sentiment, Maine de Biran, par exemple, distingue la sensation du sentiment :

« Le terme sensation est ambigu, et, venant du mot latin *sensus* peut n'indiquer que la fonction du sens, identifié par les physiologistes avec celle de l'organe, au lieu que le terme sentiment dérivant du terme *sentir* emporte avec lui l'idée de la participation nécessaire d'un sujet individuel et conscient » (Maine de Biran, 1995, p.143).

Selon Maine de Biran, s'apercevoir autrement qu'à la manière d'un objet permet l'accès à une connaissance intérieure et immédiate qu'il distingue de la connaissance extérieure : « cette connaissance intérieure, subjective, est la première, la plus évidente, que je peux avoir. Je me sens et me connais ainsi, non pas parce qu'on me touche du dehors, mais parce que je me touche moi-même intérieurement » (Maine de Biran, cité par Devarieux, 2004). Chez Maine de Biran, l'évidence se donne sous la forme d'une

subjectivité et prend le statut de « fait » donnant lieu à un référentiel d'expériences fiable. Aucun savoir n'est ici à rechercher, la constatation d'un fait vécu et corporéisé suffit et préfigure une perception corporelle qui se vit à l'intérieur de soi.

Si l'on veut appréhender au plus près l'univers des sensations et de la perception, il faut y associer une ressource attentionnelle de qualité. W. James dès 1924 relève l'« étroitesse de la conscience » (p. 281) qui empêche d'accéder à la subtilité de la vie sensorielle incarnée :

« Nous ne percevons que la minime partie des impressions dont nous assiège constamment toute notre périphérie sensorielle. [...] Notre conscience est certainement étroite si on l'oppose à l'étendue de notre surface sensorielle et à la masse des courants afférents qui pénètrent en nous à tout instant. » (*Ibid.*, p. 281)

Quand l'attention est dispersée, elle empêche la saisie de toute une gamme de nuances d'états et conduit selon James à une « présence absente de la conscience à soi et à ses actes ». Dans ce registre, la perception est indissociable de la mobilisation des ressources attentionnelles si l'on veut optimiser la perception corporelle.

Au cours du temps, s'est construite une neurobiologie du soi qui tente de comprendre et d'expliquer d'où vient le sentiment constant d'être soi-même. Nous savons aujourd'hui que l'ancrage corporel et le réseau neuronal sont au cœur du sentiment de soi. Sur le plan des neurosciences, Damasio considère le sentiment sous l'angle d'une perception d'un état d'arrière-plan du corps ou d'un état de fond extrêmement subtil constitutif du moi (proto soi). Dans son livre *Le sentiment même de soi* (1999), il considère le sentiment comme étant plus élaboré que l'émotion, car il met en jeu tout un processus de traitement cognitif. Selon lui, le sentiment est une émotion rendue consciente par la construction d'une image mentale nécessitant l'intervention de processus cognitifs de haut niveau. Il propose une neurobiologie du soi d'où naît le sentiment constant d'être soi-même et introduit la notion de sentiment de soi correspondant à la perception d'un certain état du corps à laquelle s'ajoute la perception de l'état de l'esprit. Il dénomme 'proto soi' l'activité de certaines structures cérébrales (du tronc cérébral, de l'hypothalamus, du cortex insulaire) qui, bien qu'elles traitent des informations inconscientes, permet la perception continue de l'état interne du corps.

Damasio souligne l'importance des variations qui surviennent dans la perception de soi. C'est grâce aux variations du milieu intérieur que la perception des états internes est

susceptible d'être perçue consciemment. Ainsi, la différence d'un état organique par rapport à un autre état constitue le point de départ de la perception active et consciente. Dans ce milieu ambiant et dynamique, chaque variation de l'état interne du corps génère simultanément une nouvelle carte corporelle, permettant ainsi au sujet « de se sentir en train de connaître », prenant du même coup, le statut de « conscience noyau », une conscience de l'instant.

Dans le même ordre d'idées, Heller-Roazen (2011), dans son livre *Une archéologie du toucher*, définit le tact intérieur comme « un toucher interne par lequel nous nous percevons nous-mêmes. » (p. 149). La perception dans ce contexte est une fonction qui permet à la personne d'apercevoir ce qu'elle ressent à l'intérieur d'elle.

La question du soi est donc intégrative du corps et de la pensée et l'idée d'une séparation du corps et de l'esprit ne résiste pas aux dernières découvertes scientifiques. Damasio, dans son ouvrage *L'erreur de Descartes*, (1995) rapporte : « On peut dire que l'esprit est fondé sur le corps, et pas seulement sur le cerveau » (p. 157). Il dit encore pour marquer davantage cette interaction que : « l'esprit est modelé par le corps » (p. 189). Les fonctions du corps et de l'esprit forment un tout qui permet d'associer la conscience et la perception dans la saisie du sentiment d'exister et d'être soi. Comme nous l'avons vu, le sentiment de soi est permanent et pourtant, il se donne d'instant en instant, de présent en présent justement grâce à la perception dont la fonction est réputée la plus pertinente pour saisir les informations immédiates sans la médiation de la réflexion.

La perception phénoménologique

Pour Merleau-Ponty, la perception permet simultanément de saisir le monde et le sentir à l'intérieur de soi. On accède ainsi à la première définition de la donnée sensible : objet susceptible d'être perçu à la fois à l'extérieur et à la fois incarné. Cette doublitude se retrouve dans le propos de Merleau-Ponty :

« Nous disons donc que notre corps est un être à deux feuillets, d'un côté chose parmi les choses et par ailleurs, celui qui les voit et les touche ; nous disons, parce que c'est évident, qu'il réunit en lui ces deux propriétés et sa double appartenance à l'ordre de 'l'objet' et à l'ordre du 'sujet' nous dévoile entre les deux des relations très inattendues » (1964, p.181).

Au cœur de la perception immédiate, le sujet accède à une connaissance. Dans cette perspective, la fonction essentielle de la perception est de fonder et d'inaugurer la connaissance. « Percevoir, dans le sens plein du mot, qui l'oppose à imaginer, ce n'est pas juger, c'est saisir un sens immanent au sensible avant tout jugement. » (Merleau-Ponty, 1945, p. 60). On retrouve chez Merleau-Ponty la notion de corps propre à partir duquel se donne la perception immédiate de l'unité de la donnée sensible, son sens premier ainsi que l'arrangement des parties : « Si nous nous en tenons aux phénomènes, l'unité de la chose dans la perception n'est pas construite par association, mais condition de l'association, elle précède les recoupements qui la vérifient, elle se précède elle-même » (*Ibid.*, p. 48). Entrevue sous cet angle, la signification naît dans le berceau du sensible, « la perception est la pensée de percevoir ». (*Ibid.*, p. 63).

La polysémie du terme Sensible réclame un élargissement de perspectives, car classiquement, ce terme renvoie à la sensibilité et à la vulnérabilité. Dans le contexte de la psychologie, est considéré sensible, la personne (1) qui ressent des sensations (douleurs), (2) qui réagit à certains facteurs extérieurs (émotivité), (3) qui éprouve des émotions morales (affinité avec des valeurs) (4), qui décrit une situation précaire ou délicate (sujet sensible à aborder..). Au niveau philosophique, la donnée du sensible prend un sens différent, elle se dit d'un objet susceptible d'être perçu par les sens extéroceptifs.

La phénoménologie moderne préconisée par Henry dans son livre *Auto donation* (2004) va plus loin et introduit la notion de corps sensible désignant le corps senti, un corps subjectif d'où s'origine l'expérience. Jusqu'alors, nous dit Henry, la phénoménologie s'est beaucoup intéressée à la subjectivité intentionnelle ciblée sur l'objet : « je sais ce qui est senti, je vois ce qui est vu, j'entends ce qui est entendu ». Dans ce cas de figure, il y a toujours un objet à ressentir, à voir ou à entendre. Henry dépasse ce cas de figure et introduit la saisie d'une subjectivité non intentionnelle où ce qui est ressenti résulte de l'auto donation de la vie : « Ce que la vie donne, c'est elle-même, ce qu'elle éprouve c'est elle-même » (p.127). Il n'y a plus dès lors un apparaître extérieur à percevoir en soi, mais un phénomène intérieur comme émanation de la vie qui se donne à vivre. L'auto donation dans le contexte de la psychopédagogie perceptive se donne à vivre sous la forme d'une vie en mouvement incarnée et constitue « le fondement premier sur lequel repose la loi du Sensible. » (Bois, 2006, p. 37).

La notion de potentialité perceptive

Le concept de la « potentialité perceptive » (Bois, 2007) sur lequel se fonde la psychopédagogie perceptive recouvre trois notions. La première postule pour la présence d'une potentialité qu'il convient d'actualiser, la seconde met en avant l'évolutivité de l'intelligence à tout âge et notamment de l'intelligence sensorielle, et enfin, la dernière considère l'expérience perceptive comme porteuse de sens qui vient nourrir la réflexion : « 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). Ainsi, pour Bois, qui fait référence aux résultats de sa recherche doctorale, la perception de soi est éducable, et à travers l'évolution de la perception, l'expérience Sensible revêt un sens nouveau et formatif. Dans ce cadre d'expérience, le sujet atteste de la transformation de son champ perceptif, devenant du même coup, une force de renouvellement vécue par le sujet sous la forme d'un processus intime de changement au cœur de sa corporéité pour s'étendre ensuite au rapport à soi et au monde.

1.3. Argumentation théorique et pratique de la méthode d'accompagnement en psychopédagogie perceptive

1.3.1. Les modalités pratiques de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive

La construction de mon objet de recherche est centrée principalement sur un type d'expérience spécifique proposé en psychopédagogie perceptive qui vise à installer la personne au cœur de « l'expérience du corps sensible » (Bois, 2007). Le sensible étant entrevu comme « une subjectivité corporéisée émanant du mouvement interne » (Berger, 2009, p. 48), qui « désigne la qualité de contenus de vécus offerts par la relation au mouvement interne et la qualité de réceptivité de ces contenus par le sujet lui-même. (...). Sous ce rapport, le sujet découvre un autre rapport à lui-même, à son corps, et à sa vie, il se découvre sensible, il découvre la relation à son Sensible » (Bois,

Austry, 2007, p. 7). La méthodologie employée en psychopédagogie perceptive repose sur un rapport au corps finement conscientisé qui installe la personne dans un meilleur équilibre somato-psychique et l'amène à explorer de nouveaux sens. Ces nouveaux vécus sensibles porteurs de sens inédits stimulent les motivations profondes des personnes à renouveler ses manières d'être à elle-même et au monde. Comme l'affirment Bois et Berger (2007) :

« La psychopédagogie perceptive relève (...) d'un enjeu existentiel, dans la mesure où il s'agit d'œuvrer au développement d'une meilleure gestion individuelle des processus de transformation de soi : une recherche centrée sur l'expérience du corps sensible interroge forcément les ressources dont dispose un être humain et les outils dont il peut se doter pour continuer à grandir tout au long de sa vie, pour ne pas s'arrêter de 'devenir' » (p. 24).

Comme nous l'avons vu précédemment, ce type d'expérience ne se donne pas à vivre dans une expérience quotidienne ou naturaliste, elle demande des étapes préliminaires de mise en situation pratique. Cette partie vise donc à expliciter les modalités de cette mise en situation. Nous avons vu dans la première partie de cette thèse les ancrages théoriques de la psychopédagogie perceptive, il convient maintenant de présenter les différents « programmes d'intervention » qui ciblent à la fois l'enrichissement du vécu sensoriel et sensible des participants et la mise en sens qui y est associée.

La psychopédagogie perceptive fait appel à plusieurs programmes que le praticien utilise selon son analyse des besoins de la personne accompagnée et selon la problématique dégagée :

- la relation d'aide manuelle ou pédagogie manuelle
- la relation d'aide gestuelle
- la relation d'aide introspective et la « méditation pleine présence »
- une relation d'aide verbale
- la relation d'aide sur le mode de l'écriture : l'utilisation du journal de formation

Il existe une progressivité pédagogique dans les différents programmes proposés qui facilite l'accès à l'expérience perceptivo-cognitive du corps sensible et respecte l'évolutivité des apprentissages et des mises en sens de la personne. S'apercevoir en tant qu'être humain au travers du ressenti de son corps est une découverte, une rencontre

(Humpich & Lefloch-Humpich, 2009) et cela demande du temps, du soin et de la progressivité.

J'ai fait le choix dans la partie qui suit de déployer chacun de ces outils sans axer préférentiellement sur l'un ou l'autre. Comme le projet de cette thèse n'interroge pas une modalité en particulier, les praticiens qui accompagnaient les participants à cette recherche avaient la liberté de choisir un ou plusieurs des outils qui leur apparaissait les plus pertinents.

La pédagogie manuelle ou relation d'aide manuelle

La première mise en pratique est la relation d'aide manuelle. Elle vise à faire découvrir à la personne la dimension sensible du rapport à son corps. Cette première mise en situation utilise le toucher comme vecteur d'apprentissage et d'enrichissement de la relation à soi. L'objectif est de restaurer une relation au corps l'intégrant ainsi dans la conscience de la personne. En effet, comme l'affirme Bois & Rugira (2006) :

« Tout au long de sa vie, l'être humain est touché par les événements ; tout ce qu'il a regardé, entendu, perçu, ressenti, pensé, a installé en lui un état particulier, une coloration qui lui est propre. Le corps est ainsi imbibé de tonalités endormies, prêtes à être réactivés au gré d'une relation d'aide manuelle. C'est lorsque la main du praticien se pose « dans » un corps, elle perçoit des zones immobiles, des parties devenues denses, des nœuds qui semblent contenir une sensation gelée ; comme si le corps était constitué de strates, dont certaines apparaissent fossilisées, gélifiées, anesthésiées. » (Bois & Rugira, 2006)

Pour Bourhis, qui a exploré dans sa recherche doctorale la question du toucher et plus particulièrement le toucher manuel de relation sur le mode du Sensible, « la relation à soi par la médiation du corps est sensible, car elle emporte des valeurs éthiques fortes et des valeurs existentielles intenses » (Bourhis, 2012, p. 81). La nature du toucher proposé en psychopédagogie perceptive convoque chez la personne des inédits perceptifs qui l'amènent à explorer des sens nouveaux pour sa vie. C'est dans cette optique qu'est entrevue la relation d'aide manuelle proposée dans cet accompagnement.

Dans ce premier temps pédagogique, la personne est confortablement installée en position allongée sur une table, habillée et relâchée au mieux de ses capacités, ce qui

favorise chez elle une perception optimale de son corps et d'elle-même. La posture allongée est une stratégie pédagogique qui permet de minimiser tout parasitage de la perception : le tonus de la personne est à minima, la personne est dans une posture immobile et relâchée, aucun mouvement majeur n'attire son attention. La personne peut alors se centrer sur ses ressentis et vécus internes, guidée par le toucher et l'accompagnement du praticien. Elle peut fermer les yeux, si elle le souhaite, pour se centrer sur ses perceptions et ainsi se couper des sollicitations visuelles extérieures. Le praticien pose ses mains en différents endroits du corps, dans une écoute profonde et respectueuse du corps :

«Quand le thérapeute pose les mains sur le corps de la personne, celle-ci prend conscience de son contour, de sa peau, de sa posture. Ce contact n'est ni trop léger, ni trop appuyé ; il est 'juste ce qu'il faut' pour donner confiance. La main épouse le volume musculaire, prend contact avec la présence de l'os, concerne une globalité et une profondeur qui font que la personne se sent d'emblée écoutée et prise en compte dans tout ce qu'elle est. Sensation parfois surprenante tant elle est inhabituelle. » (Bois, 2006, p. 105).

Les mains, la pression adaptée et le verbe du praticien, pouvant en temps réel à certains moments décrire son action sur le corps, mobilisent l'attention de la personne vers son intériorité corporelle et plus particulièrement sur « la dynamique interne propre au vivant » et « son haut degré d'organisation » (Bois, 2007) :

« Par une pression à la fois douce et ferme, son toucher va concerner le 'cœur du corps', là où le matériau des différents organes – muscles, os, viscères et liquides (Courraud-Bourhis, 2005) – est animé d'une mouvance invisible, mais bien perceptible lorsqu'on y a été formé que nous nommons 'mouvement interne' » (Bois, 2007, p. 105).

Par le média du toucher de relation sensible, l'accompagnant permet à la personne d'apprendre à se ressentir dans sa totalité et à entrer en relation de présence avec son propre corps, accédant ainsi à la demande profonde de son corps. La personne accompagnée fait alors l'expérience qu'il existe deux demandes, celle formulée par elle et celle du corps, et que cette dernière, peu accessible d'emblée est bien souvent enfermée dans le silence. Car, comme le précise Bourhis,

Il existe bien « deux natures de demande, celle formulée par le patient, et celle formulée par le corps. Dans ce cas, la plainte reste anonyme pour la personne, et se révèle sous la providence d'une main qui établit un dialogue tissulaire capable de saisir la demande du corps et d'y répondre par un geste juste. Cette nature de relation est rendue possible grâce au *toucher Sensible*. » (Bourhis, 2012, p. 90).

Courraud nous explique les enjeux de cette nature de toucher :

« Nous avons en tant que thérapeute manuel, la possibilité d'entendre la plainte du corps qui le plus souvent n'est pas entendue par le psychologue, parce que dite à travers le dialogue tissulaire et pas à travers le langage verbal. Cette souffrance-là doit être entendue et comprise. » (Courraud, 2004, p. 15).

Le toucher sensible utilisé en psychopédagogie perceptive combine donc plusieurs modalités : il est à la fois un toucher technique qui s'adapte en temps réel à la demande du corps de la personne selon une expertise et des critères bien précis, un toucher de relation, et un toucher sensible. Austry en explicite les contours :

« Si le toucher technique est tourné vers le corps touché, si le toucher de relation pose son attention sur la posture et l'intention du thérapeute, le toucher du sensible à la fois réunit et dépasse ces deux premiers niveaux pour laisser émerger un lieu de rencontre, de réciprocité entre praticien touchant et touché, et patient touché et touchant. » (Austry, 2007, p.161).

L'objectif de cette mise en pratique manuelle est donc d'une part, d'apprendre à la personne à devenir présente à sa propre subjectivité corporelle sensible (présente aux parties d'elle-même qui se donnent immédiatement et qui signent une bonne dynamique interne, présente aux zones absentes de son corps qui s'éveillent, se relancent ou s'animent de mouvement interne, présente aux effets des retrouvailles avec les parties d'elle-même qu'elle avait désertées ou qui s'étaient désensorialisées, présente aux cohérences ou incohérences corporelles, présente au sens immanent ou aux prises de conscience qui se donnent parfois dans l'immédiateté, et éclairent une manière d'être actuelle ou une problématique...) et d'autre part, d'apprendre à la personne à apprendre d'elle-même au travers de ses vécus sensibles. Comme l'exprime Laemmlin-Cencig, dans cette expérience du toucher de relation manuelle :

« La personne n'est plus seulement un patient, mais se découvre en tant qu'apprenant qui développe de nouvelles compétences perceptives. « S'apercevoir » en tant qu'être humain à travers le ressenti de son corps est une découverte, une rencontre. À ce stade, la personne « *habite son corps* » (Bois, 2007, p. 58). Nous sommes ici en présence d'un « corps sujet », première étape d'un processus de transformation. » (2012, p. 16).

Cette nouvelle présence à soi corporelle et sensible nourrit chez la personne une réflexion de façon inédite, stimule la motivation immanente (Bouchet, 2006) et est pour la personne accompagnée une opportunité au renouvellement de ses manières d'être à elle-même et au monde.

La relation d'aide gestuelle

Comme nous l'avons vu, la relation d'aide manuelle installe la personne dans une posture « passive » corporellement tout en sollicitant de façon très active l'attention et la présence de la personne à elle-même sur le mode du Sensible. Même si cette phase est indispensable à l'éveil de la perception sensible chez la personne, elle reste insuffisante pour permettre à la personne de se prendre en charge personnellement, de façon active.

Cette deuxième phase pédagogique vise l'autonomisation de la personne en lui apprenant une gestuelle sensible conscientisée qu'elle pourra reproduire chez elle. Chevarie-Lessard expose l'importance du geste vécu et conscientisé dans le processus de connaissance ou de (re)connaissance de soi :

« Lorsque cette attention au geste coïncide avec l'expérience vécue, la distance entre le corps actif et la pratique, qu'elle soit sportive, artistique ou méditative, s'efface, non dans un automatisme muet, mais dans une conscience pleine de ce qui est ressenti. Le geste réalisé avec cette qualité d'attention produit alors une unité du corps, il est, à la fois connaissance et jouissance de soi, « contact avec l'origine du sensible, c'est-à-dire (le fait) de se réapproprier autrement ou de recréer celui que je suis, qui était, jusqu'alors demeuré enfoui et donc sans signification. » (Chevarie-Lessard, 2003, cité par Vinit, 2007, p. 131).

Bouger gestuellement pour l'apprenant, c'est donc se mettre en action dans des dimensions de soi qui ne sont pas mises en jeu lors de la simple intervention manuelle du praticien (Leão, 2002, Berger, 1999, 2006). L'objectif de cette phase pédagogique est d'apprendre à la personne à se mettre en action dans une gestuelle visible, sans déperdition de présence à elle-même. Comme l'énonce Bois simplement : « la dynamique de découverte est ici : bouger pour se ressentir, bouger pour s'apercevoir, bouger pour apprendre de son mouvement. » (Bois, 2007, p. 108).

La personne est en position assise ou debout et apprend à effectuer un geste ou un enchaînement de gestes, de façon lente, ample, équilibrée et relâchée ; gestes qui respectent l'animation interne du corps sensible et la physiologie du corps en mouvement. La lenteur non retenue permet à la personne d'être présente à son geste et d'accéder aux détails de son geste qu'elle ne percevrait pas à vitesse usuelle. Bois, précise que :

« Sur le plan physique, les effets de cette véritable gymnastique sensorielle sont donc en grande partie les mêmes que ceux d'une séance d'accompagnement manuel : sensation de légèreté, de

malléabilité, d'unification, sentiment d'avoir les articulations huilées, et ce goût en soi qui fait se sentir plus vivant... Sauf qu'en plus, la personne a été active dans l'installation de ces sensations. Sur le plan cognitif, en prenant ainsi l'habitude de se mouvoir au diapason de son mouvement interne, la personne apprend à porter plus souvent son attention sur son intériorité, et plus spontanément. » (Bois, 2007, p. 109).

L'enjeu de la pédagogie gestuelle n'est pas seulement d'apprendre à la personne à bouger un membre sur le mode du sensible ou de le coordonner avec une autre partie du corps, mais aussi d'amener la personne à entrer en réciprocité avec elle-même. Au travers de ses schèmes de mise en action antéro-postérieur, de verticalité haute et basse, et de latéralité droite et gauche, la personne se découvre dans ses manières d'être. Le projet visé n'est pas seulement la mise en action, mais la « mise en action de soi au service de la perception du sensible » (Bois, 2007). En effet, la relation d'aide gestuelle permet à la personne de découvrir, au cœur de son vécu perceptif et sensible, sa manière d'être dans son rapport à elle, sa manière d'être dans son rapport aux autres, aux événements, à sa spiritualité ou encore au monde. Par exemple, au sein du schème d'antériorité, elle accède à ses manières de se mettre en action et de s'engager, elle découvre sur le mode perceptif sa réelle capacité à avancer de façon équilibrée pour réaliser un objectif, ses capacités à s'engager dans sa vie, ses capacités à faire face au monde sans crainte..., au sein du schème de postériorité, elle explore ses manières d'être dans le recul, elle découvre ses capacités à utiliser le recul pour se recentrer sur elle, pour mieux réfléchir, pour prendre de la distance face aux événements difficiles sans s'extraire ou fuir, elle apprend à attendre pour gagner en clarté et avoir une vision plus profonde des choses. Ancrée dans le schème de verticalité, la personne se renforce dans ses capacités de solidité, elle se découvre dans ses capacités de résilience, de rebond, elle goûte et se relie à la part la plus grande d'elle-même, elle apprend à se laisser mouvoir et émouvoir par une présence totale à la dynamique du vivant en soi et en toute chose... Dans le schème de latéralité, elle apprend à s'équilibrer et s'ouvrir à des espaces plus amples au-delà de ce qu'elle a l'habitude de voir et à se fier autant à sa perception qu'à sa vision ... Il s'agit bien là de tout un univers perceptif des mises en action de soi.

Cette gymnastique sensorielle est dans un premier temps guidée manuellement et verbalement par l'accompagnant qui reste résolument ancré dans le respect de l'animation interne qui s'exprime au sein du geste ou de la globalité du corps en mouvement de la personne. Les mains du praticien sont posées activement sur le corps de la personne sur le mode de la réciprocité actuante comme précédemment en relation d'aide manuelle. Les exercices proposés sont codifiés et respectent les schèmes d'organisation de mouvement et les lois de l'organicité. Ils permettent à la personne de se recentrer sur son intériorité et de se ressentir dans sa globalité en mouvement.

Dans un deuxième temps, l'accompagnement se fait plus léger afin de permettre à la personne de faire confiance à son propre ressenti et de se mettre en action de façon autonome. La personne reproduit « seule » les exercices explorés précédemment, guidée et soutenue verbalement par le praticien, sans intervention manuelle majeure.

Puis, dans un dernier temps, la personne s'exprime librement dans sa gestuelle. Elle se laisse animer par la dynamique interne de son propre corps, se laisse bouger de l'intérieur dans une « présence totale au mouvement » (Leão, 2002). Elle est alors dans une pleine présence à elle-même en action. La personne se découvre et se vit dans une attitude inédite de neutralité active. Active, car elle choisit de se mettre en action dans le sens de l'organicité interne et de se laisser mouvoir et transformer par cette force interne. Neutre, car la personne ne décide ni de la vitesse, ni des orientations, ni de la cadence du mouvement et encore moins du sens ou du niveau de profondeur concerné. Cette phase est très délicate pour la personne, elle demande des compétences perceptives très fines, une confiance et un engagement total dans ce qui se donne à vivre et se déroule dans l'enceinte du corps sensible. Leão qui a centré sa thèse de doctorat sur cette « présence totale au mouvement », nous offre une lecture de ces enjeux :

« Pour le performeur, la neutralité active procèdera donc d'une écoute qui ne désertera jamais l'impulsion organique invisible tout en s'appliquant constamment à glisser cette impulsion dans l'accomplissement d'une forme visible. Envisagée, de ce point de vue, la neutralité active implique une 'profession de foi perceptive' pour reprendre l'expression de Merleau-Ponty. C'est donc sur la confiance qu'il faudra donc compter : capter et suivre une information qui provient de l'impulsion organique. (...) Comment faire confiance à ce qui est en moi et dont je n'ai pas le monopole volontaire ? » (Leão, 2002, p. 234).

La relation d'aide introspective sensorielle

Dans cette proposition pédagogique, il s'agit pour la personne d'entrer en relation de présence avec elle-même par le média de la relation à son corps et à la dynamique du mouvement interne dans son corps, sans le toucher de relation manuelle et sans bouger. La personne est installée confortablement en position assise, ni trop enroulée sur elle-même, ni trop ouverte, tonique, mais relâchée. Aucune posture de main ou de corps n'est demandée, la personne se centre sur elle-même et adapte sa posture au projet de percevoir « autant dehors que dedans » ou « ni dedans, ni dehors ». Pendant environ vingt minutes, durée de ce temps d'introspection sensorielle (Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2005, 2006 ; Bourhis, 2007, 2012, Courraud, 2007), la personne reste immobile et en silence, seule la voix du praticien qui guide en temps réel, rompt le silence. La personne est attentive à ce qu'elle vit en elle et ce qu'elle vit d'elle pendant le temps de l'introspection.

Cette pratique invite à l'introspection sur le mode du Sensible et propose un rendez-vous avec soi depuis une présence à soi profonde. Pour Bourhis :

« L'introspection sensorielle sur le mode du Sensible vise donc à permettre à la personne de 'cheminer vers elle-même' en changeant la qualité de rapport à soi à travers un effort attentionnel orienté vers le corps. Avoir conscience de soi, c'est exister par soi-même sur la base d'un 'sentiment d'évidence intérieur' » (Bourhis & Bois, 2010, p. 8).

La personne apprend au travers des pratiques d'introspection sensorielle et de la « méditation pleine présence » (2014) à soigner sa présence à elle-même. Cencig, suite à son étude sur l'expérience de la présence à soi vécue au contact du Sensible, définit ainsi la présence :

« La présence consiste à porter son attention sur ce que l'on est en train de vivre et de ressentir intensément le moment présent, dans un état d'ouverture. Pour rencontrer *la présence*, nous n'avons pas à faire de détour, mais à nous immerger dans ce que nous sommes, c'est-à-dire *être*. Être présent, c'est *être* » (Cencig, 2012, p. 43).

Pour Bois cette présence sensible à l'intériorité de son propre corps est support de relation inédite :

« Habituellement, la notion de présence concerne surtout la relation à autrui ou à l'environnement : je suis présent à une personne à, ou dans, une situation. Mais, ici, il s'agit d'une présence à soi, partir d'un contact conscient avec l'intériorité du corps que le sujet découvre comme étant un support inédit de relation » (Bois, 2007, p. 341).

La méditation sur le mode du Sensible convoque nécessairement une attitude de réciprocité entre soi et soi et plus particulièrement entre soi et sa propre intériorité mouvante, ainsi qu'une attitude d'apprentissage. L'étudiant, mis dans cette situation pratique est constamment sollicité à se questionner autour de ses vécus, sur ce qu'il sent, ce qu'il éprouve au contact de ses vécus et sur ce que cela lui apprend.

Le praticien ne propose cet outil que lorsque la personne atteste de la présence incarnée du mouvement interne dans la matière de son corps et qu'elle est capable d'entrer en relation de réciprocité avec. Les phases précédentes permettent à la personne de s'entraîner et de développer les compétences perceptives et cognitives nécessaires à la saisie de cette animation interne. Deux étapes jalonnent l'apprentissage de la personne dans ce domaine pour accéder à la « méditation pleine présence » de façon autonome : une première phase d'apprentissage basée sur des introspections sensorielles guidées verbalement par le praticien selon des protocoles bien établis, puis une phase de « méditation pleine présence » (Bois, 2014) sans soutien verbal avec comme seul principe actif la réciprocité actuante sensible avec le mouvement interne ; réciprocité entre soi et soi, et entre soi et le praticien et soi et les autres lorsqu'elle est pratiquée en groupe.

Le premier objectif de ces pratiques méditatives est d'apprendre à la personne à être attentive à elle-même et à ce qui se donne à vivre dans son intériorité animée du mouvement interne, sans être concentrée sur elle-même, dans une attitude d'ouverture attentionnelle nommée « attentionnalité » (Leão, 2002). Deux compétences indispensables à l'acte de conscience perceptive se retrouvent majorées dans la pratique de l'introspection sensorielle et de la méditation pleine présence : l'intentionnalité et l'attentionnalité. Pour Bois, cité par Leão:

« *L'intentionnalité* est une attitude régie par une intention volontaire qui canalise délibérément l'attention vers une information donnée du contenu perceptif du mouvement : pendant le mouvement la personne *choisit* de poser sa conscience perceptive sur telle ou telle information perceptive particulière. *L'attentionnalité* désigne une attitude d'attention présente à l'acte perceptif, mais non dirigée. Dans l'attentionnalité, il ne s'agit plus d'un « aller chercher », mais d'un « laisser venir » (...). Il s'agit d'une présence réceptive, d'une écoute et d'une observation ouvertes, sans recherche d'une saisie précise. » (Bois, cité par Leão, 2002, p. 192).

Ces deux compétences cognitives et perceptives visent à entraîner la conscience de la personne vers la saisie de phénomènes « de bas régime » c'est-à-dire des phénomènes qui ne se donnent pas à percevoir avec une attention non entraînée. Ce qui est recherché au travers de ces pratiques, ce ne sont pas des perceptions paroxystiques de grande envergure, mais une perception de l'infiniment petit, on pourrait dire « un paroxysme perceptif de bas régime » proche du presque rien. Un presque rien qui change tout... qui parle de soi et de la dynamique d'être vivant. Cela demande une conscience très fine. L'objectif recherché par le praticien au travers de ces outils n'est pas seulement d'apprendre à la personne à affiner sa conscience afin de percevoir un maximum de phénomènes intérieurs, mais d'apprendre à la personne à se ressentir en temps réel de l'expérience c'est-à-dire à s'apercevoir en tant que sujet percevant, ressentant et pensant. Le sujet n'est pas écarté des phénomènes ressentis pour accéder à une forme de neutralité perceptive ou à un état de calme profond et de sérénité, il est au contraire convoqué totalement dans l'expérience sensible méditative afin que la personne puisse apprendre de son expérience et faire sens pour sa vie.

La relation d'aide verbale à médiation corporelle : un temps de parole nécessaire au déploiement de soi

Les trois outils précédents visent à développer les capacités perceptivo-cognitives de la personne depuis une relation au corps sensible afin de lui permettre d'accéder à des vécus d'elle-même inédits. Ces vécus demandent à être explicités et déployés et requièrent un espace de parole spécifique. C'est l'objectif de ce temps de relation d'aide verbale à médiation corporelle qui se fait sur la base d'un entretien à « directivité informative ». Cet accompagnement vise à guider la personne dans la mise en mot de son expérience et dans la reconnaissance et/ou la valorisation de son expérience, afin de lui permettre d'en extraire le sens immanent. Le praticien propose des reformulations et des relances en ce sens. Il questionne les vécus corporels de la personne, les états du sensible (chaleur, profondeur, globalité, sentiments de paix, de sérénité, sentiment d'existence...), la nature des pensées qui ont émergé de ces vécus, les réflexions ou sens émergents, les remémorations spontanées éventuelles... En utilisant la connaissance par contraste, il permet à la personne de mener sa réflexion autour de prises de conscience

en lien avec ses manières d'être dans sa vie. Le praticien accompagne ensuite la personne à questionner ce nouveau sens en regard du contexte de sa vie et/ou des problématiques et questionnements qu'elle rencontre. Le praticien utilise comme grille d'accompagnement au déploiement du sens « le modèle des sept étapes » du processus de transformation (Bois, 2006, Berger, 2006), associé à une posture d'écoute basée sur la « réciprocité actuante » - concepts déployés longuement dans le champ théorique.

L'entretien à médiation corporelle est exclusivement centré sur l'expérience perceptive et sensible que la personne a vécue et sur les réflexions qui en découlent. Il est proposé autour de trois temporalités :

- En temps réel de l'expérience : la personne peut être amenée à décrire en temps réel de son expérience son vécu et exprimer le sens qu'elle y découvre lorsque celui-ci se donne sous la forme d'une évidence, ou par contraste avec des vécus antérieurs ou des remémorations spontanées ;
- En post-immédiateté de l'expérience : la personne, accompagnée par le praticien, décrit et déploie son vécu juste après l'expérience d'accompagnement manuel, gestuel ou introspectif ;
- En différé de l'expérience : lors de la séance suivante, la personne décrit ses vécus et les sens *a posteriori* qui se sont déployés entre les deux séances.

Les propositions de la psychopédagogie perceptive amènent donc la personne à se rencontrer de façon inédite au cœur de son intériorité corporelle ce qui lui offre la possibilité d'un rapport renouvelé au sens. Cet entrelacement entre perception sensible et sens est difficile à appréhender, il est au cœur de l'entretien à médiation corporelle.

Bois & Austry nous explique ce processus :

« Avant que le sens ne prenne forme, il s'annonce d'abord sous la forme des manifestations du mouvement interne. Avant de se donner en pensée sous la forme de mots familiers, le mouvement nous interpelle, attire notre attention et notre présence. Puis ce sont les variations de tonalités et d'état qui nous font signe et qui, par leurs différences et leur évolutivité, pointent vers un sens qui demande à naître. Progressivement, se déploie une pensée intelligible qui se glisse en mots dans un silence habité. À ce moment précis, nous devons écouter ce silence en mouvement qui transporte à notre conscience une pensée mouvante, à ce stade inaudible, mais tout à fait intelligible. » (Bois & Austry, 2007, p. 19).

Un fois le sens éprouvé, il s'agit de le mettre en mot en tentant de respecter le plus profondément possible l'émergence qui l'a créé, tout en la laissant se déployer et

advenir. La parole ne fait pas que décrire l'expérience vécue, elle tente de mettre en mot ce qui n'a jamais été exprimé, elle clarifie en temps réel ce qui est confus et exprime une potentialité cachée qui se dit sous l'effet d'une écoute sensible. La nature de la parole utilisée dans l'entretien à médiation corporelle est une parole sensible, dans le sens où Aprea la définit :

« La parole sensible n'explique pas, mais décrit, donne mot au rapport immédiat que la personne a avec elle-même. C'est pourtant une parole qui surprend celui qui la prononce par ce qu'elle le met en lien avec sa potentialité, avec la part encore non exprimée de lui-même : une parole, en même temps inédite et extrêmement familière, qui naît de la profondeur, de l'intimité et dans laquelle la personne se reconnaît » (Aprea, 2007, p. 71).

Cette nature de parole convoquée dans et par l'expérience du Sensible porte sept caractéristiques (Rosenberg, 2007, p. 94) :

- La parole exprime un état d'être profond et révèle une présence à soi ;
- La parole exprime une prise de conscience directement en lien avec un vécu corporel - insolite et inconcevable en dehors de l'expérience vécue ;
- La parole exprime un contenu de vécu inédit ;
- La parole exprime une sensation de partage, de confiance directement influencée par une expérience interne ;
- La parole véhicule une connaissance par contraste ;
- La parole exprime et décrit de façon fidèle les contenus de vécus en lien avec le rapport au Sensible ;
- La parole exprime une remémoration spontanée.

Nous voyons donc que ce temps d'échange porté par une parole sensible installe la personne dans un contexte propice à l'émergence du sens. Il permet à la personne d'aller plus en profondeur explorer les vécus de son expérience. Elle apprend ainsi, guidée par le praticien, à les décrire et les déployer le plus finement possible afin que le sens se révèle de lui-même sans avoir à l'interpréter. Le sens émergent du rapport au corps sensible est bien souvent inédit et se donne sous la forme d'une évidence lorsque l'étape de la description est poussée jusqu'à son extrême. Cette étape est cruciale à l'accompagnement en psychopédagogie perceptive, car comme le précise Bois :

« Le vécu corporel ne peut se satisfaire de rester dans le silence : il appelle les mots. En effet, la capacité de perception se développant, les sensations intérieures deviennent de plus en plus prégnantes, fortes et révélatrices : d'une part la personne rencontre un monde de sensations inconnues, savoureuses et souvent déroutantes ; d'autre part, cette rencontre avec elle-même

révèle certains modes de sensibilités et de réaction qui sont les siens au quotidien, mais qu'elle commence à mieux comprendre en les vivant sous un autre angle. » (Bois, 2007, p. 110).

On comprend mieux comment ce sens vécu et éprouvé qui émerge de la relation au corps sensible peut troubler voire même bouleverser la personne qui le vit au point de devenir le support d'un processus de transformation de soi et une motivation au renouvellement des manières d'être à soi et au monde.

La relation d'aide sur le mode de l'écriture sensible et le journal de formation

Le projet de la relation d'aide sur le mode de l'écriture descriptive et réflexive proposé en psychopédagogie perceptive vise, en tout premier lieu, à permettre à la personne de garder une trace de son vécu et du sens qui a émergé de son vécu, car, comme le rappelle Bois, « la nouveauté qui se donne est furtive, volatile, éphémère. Le fait de prendre le temps de nommer et d'écrire va la faire exister dans le temps. » (Bois, 2007, p. 114). Hillion, qui a mené sa recherche sur l'écriture dans le processus de transformation en psychopédagogie perceptive précise l'intérêt de garder une trace écrite de cette nouveauté :

« En la faisant exister dans le temps, l'écriture va également *l'inscrire* dans le temps c'est-à-dire la situer, ou la (...) dater. Cette matérialisation et cette datation permettent la concrétisation d'un processus (...) à savoir un changement doublé d'une conscience panoramique de ce changement : de ce qui l'entravait, de son déroulement en temps réel, puis de ce qu'il renouvelle en termes de perspectives. » (Hillion, 2010, p. 40).

Ainsi, par l'écriture, « l'idée cesse d'être un nuage subtil et toujours prêt à s'envoler et reçoit une pesanteur qui l'attache à la terre. » (Lavelle, 2005, p. 159). Selon cet auteur, « l'écriture nous oblige à prendre possession de tous nos mouvements intérieurs, à faire l'épreuve de leur force, à les pousser jusqu'au dernier point. » (*Ibid.*).

L'écriture proposée en psychopédagogie perceptive est une « écriture de soi », c'est-à-dire une écriture *à propos* de soi et *depuis* soi (Hillion, 2010) qui se tient au travers d'un journal de bord ciblé sur la formation. Selon Hillion, « le journal de bord (...) est le compagnon et le témoin d'un cheminement, la trace d'un projet qui s'actualise avec plus ou moins d'imprévu, d'adaptation, de réussite » (*Ibid.*, p. 47). Il porte en lui une finalité d'apprentissage, et c'est en ce sens qu'il est utilisé en psychopédagogie

perceptive. Comme l'écrit poétiquement Hillion, « L'écriture s'avance comme un lien entre l'éprouvé et la conscience, un fil d'encre qui relie l'expérience au sens qu'elle prend pour la personne qui la vit et qui, ce faisant la révèle à elle-même. » (p. 30).

Le praticien, lorsque cela lui semble approprié, propose donc à la personne de tenir un journal de bord à visée formative selon un cadre de rédaction bien établi, avec le choix d'écrire en post immédiateté ou en différé. Le but recherché par le praticien est un but d'autonomisation de la personne. En suivant les consignes et avec un peu d'entraînement, la personne peut écrire seule son journal de bord, comme une forme de « dialogue intérieur permis par l'écriture » (*Ibid.*), accéder à des prises de conscience ou des sens inédits sans la médiation ou le retour réflexif d'un praticien et ainsi cheminer vers sa croissance. Les consignes de rédaction sont les suivantes :

- Les expériences relatées dans le journal de bord concernent les vécus du rapport au corps sensible, explorés ou déployés en séances, les sens ou prises de conscience qui en ont émergés et les mises en action qui en ont découlé.
- Les expériences et vécus décrits sont datés et situés dans leur contexte d'expérience (relation d'aide manuelle, gestuelle, introspective, seul, accompagné, en groupe, contexte immédiat de la situation de vie...)
- La personne utilise un mode descriptif et réflexif pour relater ses vécus, en extraire la nouveauté et les inédits, tout en restant au plus près de l'expérience vécue.

Le journal de formation, au travers de l'écriture, permet donc de garder une trace des vécus et de les situer dans le temps, mais l'intérêt de l'écriture ne s'arrête pas là. L'écriture ne fait pas que « raconter » l'expérience et la poser sur papier, elle a son propre processus de créativité qui laisse émerger des sens nouveaux, des articulations nouvelles :

« Mouvement d'enthousiasme où chacun se laisse vivre en mots ; lieu de rencontre avec soi au cœur de son corps ; temps de silence où chacun se plonge à nouveau dans son expérience, mise en mots sur le papier et déploiement de sens ; moment où chacun, dans son intimité la plus personnelle, éternise ce qui se serait probablement volatilisé au contact de la temporalité. » (Bois, 2007, p. 116).

Bois a synthétisé dans sa recherche doctorale ces différentes fonctions du journal de formation utilisé en psychopédagogie perceptive. Le tableau suivant (Bois, 2007, p. 117) expose les différentes fonctions du journal de formation selon qu'il est écrit en post immédiateté ou en différé :

Tableau 1 : Les différentes fonctions du journal de formation dans la formation en somato-psychopédagogie (Bois, 2007)

ECRITURE EN POST IMMEDIATETE DE L'EXPERIENCE EXTRAQUOTIDIENNE	ECRITURE EN DIFFERE (A POSTERIORI)
Figure familière dans les cursus de formation	Approfondissement des prises de conscience immédiates
Écriture descriptive et réflexive (retour sur le vécu)	Production de nouvelles connaissances sur la base d'un retour réflexif sur l'expérience vécue et corporéisée
Débouche sur des prises de conscience de l'expérience extraquotidienne vécue	Meilleure intégration des vécus dans la pratique professionnelle et dans le vécu quotidien
Invite à se prononcer sur la valeur de l'expérience corporelle	Mise à jour des négociations entre force de renouvellement et force de préservation
Invite à mémoriser la nouveauté perceptive (garder une trace)	Débouche sur la compréhension du processus de transformation

Nous voyons donc que l'écriture d'un journal de formation ciblée sur les vécus sensibles, est un prolongement de l'expérience qu'elle remet en contexte, déroule, amplifie. L'écriture a son propre élan de créativité, qui, lorsqu'elle est issue d'une intériorité sensible, se détache d'une pensée purement réflexive pour devenir la forme visible d'une pensée inédite, immanente et sensible, porteuse d'un nouveau sens et de nouvelles connaissances. Nous voyons donc là, l'intérêt de cet outil utilisé en psychopédagogie perceptive. La nature descriptive et réflexive de l'écriture sensible est bien souvent révélatrice de prises de conscience. Un des points forts de ce type d'accompagnement est qu'il engage la personne dans un processus de reconnaissance de son expérience en lui permettant de donner une forme visible et actée à ses vécus. Il amène la personne à autovalider son expérience et, par là même, à s'autovalider dans son processus de transformation et de renouvellement de ses manières d'être.

Pour clore ce sujet, laissons Hillion nous offrir une des conclusions de sa recherche sur ce thème :

« Les résultats observés mettent en avant le rôle actif de l'écriture en termes de transformation produite et invitent à envisager le croisement écriture/Sensible comme un terreau favorable à la mise en œuvre d'un auto-accompagnement du changement. (...) Leur croisement optimise l'adéquation de l'écriture aux nécessités d'un processus de transformation en psychopédagogie perceptive, mais il propose surtout la perspective d'une écriture renouvelée, plus proche de l'expérience et du sujet qui la vit, plus authentique et plus révélatrice. Cette écriture se révèle, de mon point de vue, porteuse d'une résonance particulière corporéisée et touchante. » (Hillion, 2010, p. 150).

1.3.2. Les concepts les plus pertinents en lien avec cette recherche

Les concepts à partir desquels se fonde la psychopédagogie perceptive sont nombreux. Il m'a donc fallu sélectionner ceux directement liés à mon questionnement tels le concept du *corps sensible* qui questionne la relation au corps dans l'apprentissage, la *spirale processuelle du rapport au sensible* en tant que modèle représentant les différents contenus de vécus corporels et ses modalités de transferts dans les manières d'être, la *modifiabilité perceptivo cognitive* qui place la perception comme primat de la connaissance et du déploiement du renouvellement des manières d'être, et enfin le modèle des *sept étapes du processus de transformation en psychopédagogie perceptive*.

La question du corps sensible

La question du corps sensible convoque l'idée d'un rapport au corps sensible comme lieu d'accès à une connaissance. La question du corps sensible a été abordée, dans le champ des Sciences de l'éducation, selon différentes conceptions du « sensible corporel ». Celui-ci est entrevu soit, sous le prisme des cinq sens extéroceptifs, soit relié au sens du mouvement sous l'angle de la proprioception, soit selon une perspective phénoménologique se référant à la notion de présence à soi. (Berger, 2004, 2005, 2009 ; Bois, 2007). Cependant, comme le fait remarquer Berger dans son bilan, suite à une revue de littérature poussée de ces quarante dernières années :

« Dans le champ des Sciences de l'éducation en France, la dimension sensible du corps, considérée comme le rapport à la résonance corporelle de toute expérience, n'a pas été encore formalisée dans la recherche en formation. » (2005, p. 51).

Bois (2007) s'interroge aussi sur cette dimension :

« Même si l'époque que nous traversons semble habitée d'un rapport au corps omniprésent, s'agit-il bien de la relation sensible au corps, telle que nous l'entendons, c'est-à-dire naissant d'une intimité perceptive en amont des sens extéroceptifs et même proprioceptif, et porteuse d'une connaissance que nous estimons spécifiques ? » (Bois, 2007, p. 45).

Le corps sensible, dont il s'agit ici, « accorde une place centrale à la sensibilité corporelle et à l'implication humaine dans le processus de connaissance et ouvre à de nouvelles perspectives d'existence » (*Ibid.*, p. 57). Les conditions d'accès et les cadres d'expérimentation spécifiques de la psychopédagogie (déployés ci-dessus) ont pour but de développer différents niveaux de rapports perceptifs au corps, afin d'accéder à la perception du corps sensible.

Les résultats de recherche de Bois, dans sa thèse de doctorat ont mis en évidence différents niveaux de rapport à son corps, qui se déclinent selon le niveau perceptif de la personne, depuis « J'ai un corps » vers « Je vis mon corps », puis « J'habite mon corps » pour enfin aller vers : « Je suis mon corps. » (Bois, 2007). Que signifie : « J'ai un corps » ? Cela représente le *corps objet*. Celui-ci est considéré comme une machine, utilitaire, un simple exécutant soumis à la commande volontaire de la personne. Dans ce cas de figure, le rapport au corps définit en réalité une absence de rapport, car le « propriétaire » ne recrute à son égard aucun effort perceptif et ne sollicite envers lui qu'une attention de faible niveau. En revanche, « Je vis mon corps » est déjà un *corps ressenti* qui nécessite un contact perceptif. Cependant, à ce stade, la perception est souvent réduite à un rapport avec les états physiques : tensions, détente, douleurs, plaisir, etc. C'est seulement lorsque « J'habite mon corps » que le corps devient *sujet*, lieu d'expression de soi à travers le ressenti, impliquant un acte de perception plus élaboré envers le corps.

Tableau 2 : Les différents statuts du corps (Bois 2007)

LES STATUTS DU CORPS	FONCTIONS
« J'ai un corps »	Corps utilitaire, corps machine, corps étendu
« Je vis mon corps »	Corps ressenti (douleur, plaisir) nécessitant un contact perceptif
« J'habite mon corps »	Corps prenant le statut de sujet, impliquant un acte de perception plus élaboré, le ressenti devenant lieu d'expression de soi à travers les perceptions internes
« Je suis mon corps »	Corps faisant partie intégrante du processus réflexif de la personne à travers des tonalités qui livrent un fort sentiment d'existence
« J'apprends de mon corps »	Corps sensible, caisse de résonance de l'expérience capable de recevoir l'expérience et de la renvoyer au sujet qui la vit

La spirale processuelle du rapport au Sensible : les contenus de vécus du Sensible

Le concept de la spirale processuelle du rapport au Sensible est important dans le déploiement de ma recherche. En effet, les contenus de vécus qui sont décrits par les personnes lorsqu'elles sont en contact avec le Sensible, représentent différentes manières d'être à soi, sous la forme de sentiments corporels. La rencontre avec la profondeur résultant d'un enrichissement perceptif conduit la personne à déployer une connaissance aiguisée, elle voit ce qu'elle ne voyait pas jusqu'alors et se découvre dans des aspects d'elle-même qu'elle ne soupçonnait pas. On voit ainsi, que le rendez-vous avec le corps est bouleversant, interpellant, en tant qu'éprouvé intense, mais aussi, en tant que prise de conscience de cette force motivationnelle incarnée, qui porte un projet vers un désir d'être, un « vouloir-être » qui se transforme sous le charme de la sensation en « pouvoir être ». Ainsi, pour compléter ma recherche et rester collée à mon axe, il me semble incontournable de développer ce que rapportent les personnes lorsqu'elles vivent l'expérience du Sensible.

Sont appelés « contenus de vécu du Sensible » tous les phénomènes qui découlent du rapport que la personne instaure avec le corps sensible, à savoir toutes les sensations, faits de connaissances, prises de consciences qu'une personne peut ressentir ou vivre consécutivement au fait qu'elle ait perçu en elle consciemment la présence du mouvement interne, soit directement, soit par ses effets. Nous verrons ci-après plus en détail, ce que recouvre la notion de mouvement interne.

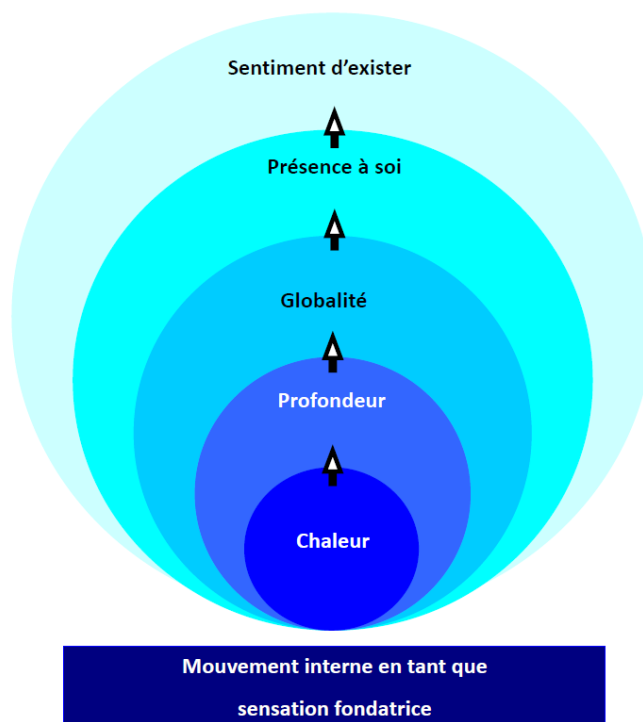
Les contenus de vécus du Sensible comprennent :

- les manifestations directes du mouvement interne - à savoir les quatre paramètres qui définissent tout mouvement c'est-à-dire la vitesse, qui dans ce cas précis d'une lenteur reconnaissable pour quelqu'un d'entraîné, une orientation, une cadence et une amplitude – et les effets du mouvement interne incarné dans la matière - tels qu'une *chaleur douce et profonde, une plénitude globalisante, une justesse, une caresse pleine de douceur, une animation qui rend l'extérieur et l'intérieur émouvant, une présence qui vient m'animer...* (Témoignages de participants extraits de Bouchet (2006), Annexes p.7-8) ;
- les états d'être ou sentiments reliés à ces vécus - comme la confiance, le calme intérieur, la sécurité, la bienveillance avec soi et avec l'autre, le bonheur, l'ouverture du cœur, sentiment d'être vivante, le sentiment d'être relié ou guidé, le goût de vivre... ;
- les faits de connaissances c'est-à-dire les informations nouvelles issues des vécus qui portent une forte valeur existentielle pour la personne ;
- les prises de conscience associées à l'expérience du Sensible.

Bois met en évidence dans sa thèse de doctorat que les contenus de vécus du sensible sont davantage que des « simples facteurs statiques d'un paysage individuel » (2007, p. 287), mais qu'ils constituent « le fondement d'un ensemble dynamique qui apparaissait dès lors comme un processus d'accès au Sensible. » (*Ibid.*). Le modèle résultant de cette analyse, qu'il a nommé la « spirale processuelle du Sensible », montre comment une personne accède à des contenus de vécu qui s'enchaînent vers plus de profondeur, depuis une expérience première du mouvement interne. Le premier niveau de vécu est la chaleur, suivie de la profondeur, de la globalité, de la présence à soi et enfin du

sentiment d'exister. La forme spiralee de cette modélisation vise à donner existence à cette « sorte d'onde de propagation » du Sensible (Bois, 2007, p. 294) et à mettre en évidence l'aspect dynamique et processuel des différentes étapes qui s'engendrent mutuellement. La figure qui suit est la représentation proposée par Bois de la spirale processuelle du sensible.

Figure 1 : Spirale processuelle du rapport au Sensible (Bois, 2007, p. 289)



À chaque étape de vécu se livre un premier niveau de sens pour la personne en lien avec son éprouvé, qui sera suivi de plusieurs autres niveaux de sens. Dans l'expérience du Sensible, « on découvre que 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 jusqu'alors nous avait échappé. » (Bois, 2007, p. 296). Ainsi, par exemple, la chaleur provoquant un relâchement profond s'accompagne d'un sentiment de confiance et de sécurité ; la profondeur met en jeu un sentiment d'implication et d'engagement qui s'oppose au sentiment de superficialité ; la globalité, outre qu'elle réalise un accordage somato-psychique et une unité entre les

différentes parties du corps, offre à vivre un sentiment d'unité et de solidité dans la « tenue » face au monde ; la présence à soi met la personne en lien avec le goût d'elle-même support d'un sentiment de validation de soi profond indépendant des événements extérieurs ; et pour finir, le sentiment d'existence se trouve être le sas de l'affirmation de soi et de la construction d'une autonomie face au regard des autres.

Le tableau suivant, modélisé par Bois dans la phase d'analyse herméneutique de sa recherche, résume ces différents aspects en les mettant en correspondance avec différentes manières d'être. Ce tableau ne sature pas tous les vécus ou manières d'être qui se donnent dans l'expérience du Sensible, mais offre une vision du niveau de profondeur possible de la spirale processuelle du Sensible.

Tableau 3 : Tableau récapitulatif du processus de transformation au contact de la relation au corps sensible (Bois, 2007, p. 307)

S'EXPOSER	RESSENTIR	DEVENIR	ÊTRE
Expérience extraquotidienne	Sensation, tonalité	Manière d'être à soi	Manière d'être au monde
Toucher de relation Toucher psychotonique Relation d'aide gestuelle et verbale Introspection sensorielle	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.
	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.
	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.
	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.

Comme le précise Bourhis :

« Les contenus de vécu du Sensible ne sont donc pas seulement des perceptions du corps, ils sont aussi porteurs de sens pour le sujet lui-même, porteur d'un nouveau type de connaissance. » (Bourhis, 2007, p. 247).

Les personnes qui font l'expérience du Sensible dans leur chair attestent d'un sentiment de bien-être, porteur d'un goût particulier pour la personne, associé à « un accroissement de sa vitalité, une sorte de 'pêche' intérieure profonde, physique, mais aussi psychologique, comme si elle retrouvait une forme d'appétit pour la vie » (Berger, 2009, p. 50). Pour Berger « l'ensemble est source d'un bien-être souvent intense, à la saveur particulière, donnant à goûter l'essence du fait d'être vivant. » (*Ibid.*).

L'univers de l'éprouvé corporel entraîne avec lui des changements de manières d'être. Dans cette perspective, ce qui est vécu génère un état d'être qui se modifie au gré des sentiments que la personne perçoit.

Ainsi, par exemple, la chaleur provoque un relâchement profond et s'accompagne d'un sentiment de confiance et de sécurité ; la profondeur met en jeu un sentiment d'implication et d'engagement qui s'oppose au sentiment de superficialité ; la globalité, outre qu'elle réalise un accordage somato-psychique et une unité entre les différentes parties du corps, offre à vivre un sentiment d'unité et de solidité dans la « tenue » face au monde ; la présence à soi met la personne en lien avec le goût d'elle-même support d'un sentiment de validation de soi profond indépendant des événements extérieurs ; et pour finir, le sentiment d'existence se trouve être le sas de l'affirmation de soi et de la construction d'une autonomie face au regard des autres.

Le cas particulier du mouvement interne

Dans l'approche de la psychopédagogie perceptive, le mouvement interne est un acteur essentiel du processus de transformation de la personne, il est au cœur de l'enrichissement des potentialités perceptives. C'est à travers lui que la personne apprend de son intériorité, retrouve un contact intime et fondamental avec son être profond, et se reconnecte à la source de son sentiment d'existence et de la motivation à vivre. Par une discipline rigoureuse et grâce à une attention soutenue aux manifestations

internes issues du corps Sensible, il est possible d'entrer en relation de présence avec cette animation interne corporéifiée et incarnée. Cela demande un entraînement attentionnel spécifique et un éveil de la matière du corps ; tous les outils de la psychopédagogie perceptive sont adaptés à ce projet. Pour Bois, ce mouvement interne « est le fondement premier sur lequel repose la loi du Sensible. » (Bois, 2006, p. 37). Le Sensible n'existe pas sans un sujet qui consciemment pose son attention sur la perception du mouvement interne et sur ses effets dans sa matière, et qui se laisse toucher, altérer par le vécu de cette expérience. Berger clarifie les liens entre la donnée du Sensible et celle du mouvement interne :

« Le Sensible, nous dit-elle, se définit comme : ce qui apparaît quand le sujet se tourne vers le 'dedans' de lui-même et qu'il y découvre le mouvement interne se mouvant au sein de sa matière corporelle (...). Le Sensible est donc l'univers expérientiel qui se donne à vivre dans la rencontre entre trois pôles : 1) le mouvement interne comme force du vivant animant l'intériorité invisible du corps, 2) le support physique d'expression de cette force que sont les tissus de l'organisme, 3) la conscience du sujet qui se pose sur cette animation et sur le lieu de soi se révélant à cette occasion. » (Berger, 2009, p. 49).

Ce mouvement est dit interne au sens où il anime la profondeur du corps d'une mouvance invisible de l'extérieur, indépendante de notre volonté ou de notre activité. Deux niveaux d'appréhension du mouvement interne sont décrits par Berger (2009). Selon elle, il se donne à vivre, bien souvent chez les débutants, par « ses effets premiers », à savoir :

« Un relâchement profond physique et psychique, une chaleur douce et profonde, un sentiment de s'étaler à l'intérieur de soi, de se poser, de se déposer, de se déplier, de se déployer, une sensation d'unité, de sentir toutes les parties du corps rassemblées, les personnes se sentent globales réunifiées de l'intérieur. » (Berger, 2009 p. 49).

Puis, avec de l'entraînement, « directement » sous la forme d'une animation interne : « Les personnes entrent en relation plus directement avec le mouvement interne et ses manifestations : elles décrivent alors des sortes de 'vagues' qui animent leur intériorité (...), sensation de déplacements internes lents et rythmiques. » (Berger, 2009 p. 49). Le tableau qui suit réalisé par Humpich & Lefloch est issu d'une analyse secondaire des données de Bouchet (2006). Il expose les différents invariants ou principes du mouvement interne.

**Tableau 4 : La reconnaissance des qualités du mouvement interne
(Humpich & Lefloch, 2008)**

PRINCIPES	TÉMOIGNAGES
Lenteur	« Son extrême lenteur »
Dynamique, force	« Il me meut de l'intérieur »
Autonomie	« Indépendant de toute volonté »
Guidage directionnel	« Il m'offre des orientations »
Incarnation	« Dans ma matière », « à l'intérieur du corps »
Implication, résonance	« C'est un mouvement qualitatif (...) qui m'offre une grande intensité »
Douceur	« Un glissement très doux »

On constate au travers de ce tableau que le vécu du rapport au mouvement interne n'est pas neutre pour la personne qui le vit, il emporte avec lui le goût d'un niveau de profondeur de soi, telle une authenticité de l'être qui émerge des tréfonds et trouve matière à s'exprimer et s'incarner dans la lenteur du mouvement interne. Les catégories qui s'en dégagent montrent que le rapport au mouvement interne n'est pas seulement un rapport de perception, mais aussi un rapport d'implication et de résonance.

Le concept de la modifiabilité perceptivo-cognitive

La notion de modifiabilité cognitive introduite par Feuerstein considère que l'apprentissage peut être relancé à tout âge : « L'intelligence est un processus constant de changement en fonction des besoins de notre organisme interne et externe. » (Feuerstein, 1996, p. 96). À la modifiabilité cognitive proposée par Feuerstein, Bois ajoute la dimension perceptive comme primat du déploiement cognitif. Le concept de la

modifiabilité perceptivo-cognitive répond à deux questionnements fondamentaux dans l'accompagnement en psychopédagogie perceptive : Quelle est la place de la perception dans l'activité cognitive mise en jeu dans la relation au corps sensible ? Et, quel en est l'impact sur le renouvellement des manières d'être ?

Filiation avec le modèle du constructivisme de Piaget et extension vers le modèle du constructivisme immanent de Bois

Le changement ne peut se faire sans un accueil d'informations nouvelles, qui viennent interroger voire confronter les anciennes. Cette phase est délicate, les anciennes représentations devant cohabiter, avec plus ou moins de bonheur, avec les nouvelles représentations. En psychopédagogie perceptive, le changement ne consiste pas seulement en l'apprentissage de nouvelles connaissances qu'on pourrait catégoriser d'extérieur, mais touche une dimension existentielle forte. Comme le fait ressortir Cusson, « dans la formation expérientielle et existentielle en psychopédagogie perceptive se joue une métamorphose de l'être où les difficultés d'apprentissage touchent le versant existentiel de la personne » (Cusson, 2010, p. 70).

Dans la perspective piagétienne (1923), la connaissance n'est pas un état, mais un processus adaptatif en continuel devenir qui s'actualise selon un modèle constructiviste. Ce modèle suppose que les connaissances de chaque sujet ne sont pas une simple « copie » de la réalité, mais une « (re)construction » de celle-ci. Ce processus prend la forme d'une constante interaction entre le sujet et l'objet, se manifestant par l'alternance des processus d'assimilation et d'accommodation. L'*assimilation* consiste en une modification de l'objet par les schèmes ou structures de connaissance dont dispose le sujet. À ce stade, l'objet est « déformé » pour rentrer dans la structure d'accueil cognitive de la personne. Il s'ajoute à ce qui préexiste tout en maintenant la structure d'accueil intacte. Dans cette phase, on entend souvent les apprenants, pour tenter de comprendre la connaissance nouvelle dire : « Ah, c'est comme... » ou « ça ressemble à »... La phase d'*accommodation* se réfère à une modification plus ou moins importante des schèmes d'accueil du sujet en fonction des résistances que les objets imposent à leur assimilation. L'*accommodation* intervient lorsque les informations nouvelles entrent en conflit avec les anciennes. La structure d'accueil doit se modifier pour pouvoir

accueillir les nouvelles données. La phase d'*équibration* repose sur l'équilibre de l'assimilation et de l'accommodation. Il y a déséquilibre lorsqu'il y a prédominance de l'une sur l'autre. Ces déséquilibres sollicitent de nouvelles rééquilibrations, c'est-à-dire des réorganisations plus ou moins importantes des schèmes ou structures antérieurement construits. Le développement des connaissances consiste donc en une adaptation constante de la structure d'accueil cognitive de la personne aux informations nouvelles. Elle s'effectue soit par un processus d'équilibration améliorée, soit par le passage d'un niveau d'équilibre à un autre qui lui est supérieur. Pour Piaget, il n'y a pas d'apprentissage sans conflit cognitif entre une force de préservation qui tend à vouloir maintenir identique la structure d'accueil, et une force de renouvellement qui tend à modifier et enrichir les schèmes d'accueil.

Inspiré par le modèle de Piaget, Bois s'est posé la question de savoir si ce même processus était en jeu lorsque l'information nouvelle ne provenait plus de l'extérieur, mais émanait de la propre intériorité sensible de la personne. Quelle est l'articulation entre le monde du sentir et celui du penser ? Comment les faits de connaissances issus de l'incarné corporel sensible s'inscrivent-ils dans la structure d'accueil cognitive des personnes dont ils émanent ? Quelles sont les stratégies et ressources internes que la personne déploie pour accueillir une connaissance nouvelle qui vient de sa propre immanence incarnée et corporelle ? Une grande partie du propos de Bois dans sa thèse tente de répondre à ces questionnements et a abouti à la construction de la théorie du constructivisme immanente.

Le concept du « constructivisme immanent » (Bois 2007) désigne « la dynamique des schèmes d'assimilation, d'accommodation et d'équilibration par laquelle passe un sujet face à une information interne » (Bois, 2007, p. 349), c'est-à-dire une information naissant d'une relation au corps sensible. Dans ce contexte d'apprentissage, certaines personnes, face à l'assimilation d'informations internes nouvelles, réagissent différemment. Certaines opèrent une conversion perceptivo-cognitive radicale face à l'évidence du vécu ; d'autres suivent une conversion progressive ; d'autres, enfin, résistent et n'arrivent pas à changer de point de vue malgré le contact avec l'expérience. Face à cette situation, Bois fait le constat suivant :

« L'information intérieure nouvelle peut, tout comme une information extérieure, être acceptée ou refusée, traitée ou non, intégrée ou déformée, etc. (...). Il existe donc bien, comme dans le

cas d'une confrontation cognitive avec une information extérieure, un conflit propre à la rencontre avec une information interne. » (*Ibid.* p. 348-349).

Sur cette base, se précise un modèle de résistances en lien avec la négociation des informations internes, à savoir :

- La « **pauvreté perceptive** » qui se marque par le fait que l'étudiant atteste de peu d'informations corporelles perceptives qui se donnent à lui dans son expérience sensible. Vu que le processus de renouvellement des manières d'être à soi et au monde a comme primat la perception d'un fait de conscience issu du rapport au Sensible, le peu de faits de conscience discriminés par l'étudiant le met fortement en difficulté dans les phases suivantes du processus d'apprentissage. On voit là, tout l'intérêt de la pédagogie du Sensible qui cible en tout premier lieu le développement des potentialités perceptives ;
- Le « **caractère hermétique de la structure d'accueil**, soit par volonté de préserver les idées en place, soit par refus ou peur de la nouveauté » ;
- Le « **manque d'intérêt** pour la connaissance nouvelle ou pour la croissance personnelle ». (Bois, 2007, p. 348).

Le constructivisme immanent met en évidence les spécificités des informations internes sur lesquelles vont s'engager la procédure de négociation cognitive : l'information est en tout premier lieu perceptive, incarnée et issue du rapport au corps sensible, l'information se produit dans la sphère de l'immédiateté et nécessite un traitement cognitif en temps réel, l'information est conscientisée par la personne au travers des faits de conscience, l'information véhicule un sens immanent qui est intelligible pour la personne qui la vit. Cette négociation se donne sous la forme d'une tension didactique, d'une résistance, d'un conflit cognitif, ou d'un rejet, en fonction de son caractère inédit difficilement assimilable d'emblée et de l'implication qu'elle génère, créant une forme de sidération cognitive face aux changements qu'elle inaugure.

Le processus de transformation en psychopédagogie perceptive

Ce modèle nomme les grandes étapes du cheminement depuis une expérience du corps sensible vers le renouvellement des manières d'être, selon sept étapes (Bois, 2006,

2009, Berger, 2009) qui comprennent le fait d'expérience, le fait de conscience, le fait de connaissance, la prise de conscience, la prise de décision, la mise en action et le retour réflexif. La notion de « fait » a été choisie pour désigner le caractère évident de l'expérience. L'évidence s'applique à ce qui est perçu, conscientisé, vécu et intelligible.

Notons que le renouvellement des manières d'être à soi et au monde résulte d'un ensemble de processus qui commencent par un *enrichissement perceptif*, ou un enrichissement d'une capacité. Il s'agit là d'une phase qui s'inscrit dans une dynamique de micro changements, qui parfois passent inaperçus. Cette phase nécessite une pédagogie dont l'enjeu est de permettre à une personne d'apprendre à saisir l'évolution, à la valoriser en termes d'intérêt pour soi, et enfin, à la valider dans sa pertinence en termes de perspective. Ensuite, ces nouveaux gains génèrent un ensemble de *renouvellements* au niveau des points de vue, des manières d'être à soi qui restent encore de l'ordre du privé. Ces deux étapes constituent le sas du réel changement de la personne, installé de manière pérenne dans le quotidien et rapport au monde. Voici les sept étapes du processus de transformation sur le mode du Sensible :

- Le fait d'expérience : un cadre inhabituel d'expérience corporelle

La psychopédagogie perceptive entend par fait d'expérience, les conditions d'expérience qui permettent à la personne de découvrir et de vivre l'expérience du Sensible, à savoir la relation d'aide manuelle, gestuelle, introspective, verbale et l'écriture.

- Un fait de conscience : en temps réel de l'action

Il s'agit d'un contenu de vécu perçu et conscientisé par la personne qui vit l'expérience du Sensible. Il s'agit d'une saisie immédiate, sans pour autant porter, à ce stade, une quelconque signification pour la personne.

- Le fait de connaissance : en temps réel de l'action

Le fait de connaissance commence au moment où la sensation, les tonalités internes, les vécus corporels (faits de conscience) prennent le statut d'une information interne qui véhicule un sens intelligible pour la personne vivant l'expérience. C'est à ce stade qu'est mis en jeu le processus du constructivisme immanent.

- La prise de conscience : en différé

La prise de conscience est le moment où la personne met en relation le sens issu de son vécu du Sensible avec ses schèmes de comportements habituels. Cette phase de prise de conscience pourrait se résumer à la question suivante : *Qu'est-ce que je comprends suite à l'expérience du Sensible de mes manières d'être antérieures ?* Elle met en jeu une réflexion en différé, à partir des faits de connaissance et par le biais de la connaissance par contraste mettant en relief les décalages ou les progrès.

- La prise de décision : nouvelles perspectives

La phase de prise de décision est la phase du choix de s'engager dans un processus de changement ou de renouvellement. La personne se trouve en face de deux manières d'être, une ancienne et une nouvelle, ou de deux points de vue. Le choix se fait en lien avec la valeur que la personne accorde à l'une ou à l'autre ou l'intérêt qu'elle y voit dans sa vie.

- La mise en action : phase d'intégration concrète

La mise en action est la phase de mise en œuvre du changement de représentation et/ou de manière d'être dans son quotidien. La mise en action ne se limite pas seulement aux mises en action visibles de l'extérieur, elle englobe aussi tous les changements qui sont réalisés dans la sphère intime. Elle peut prendre la forme d'un point de vue nouveau que l'on valide totalement et que l'on applique à son quotidien, ou la forme d'un changement de rapport à soi

- Le retour réflexif : phase d'évaluation et de régulation

Le retour réflexif consiste à évaluer *a posteriori* l'effet des mises en action et à les « corriger » ou les adapter si cela est nécessaire. Ce temps de retour à soi permet d'évaluer si les stratégies employées dans la phase d'instabilité transitionnelle et dans la phase d'installation des changements, sont gagnantes ou perdantes, si les changements sont seulement des envies, des rêves ou réels, s'ils sont stables ou inconstants, adaptés ou inadaptés.

II. 2. LES CONTOURS DU CONCEPT DE MANIERE D'ETRE

Le projet de cette thèse vise à mieux comprendre l'influence de la psychopédagogie perceptive sur le renouvellement des manières d'être, en ciblant plus particulièrement sur l'estime de soi. Les questions qui se posent dans cette recherche sont les suivantes : est-ce le renouvellement des manières d'être qui influencent la vision que la personne a d'elle-même et la valeur qu'elle se donne, ou est-ce, au contraire, la restauration de l'estime de soi qui influence et modifie les manières d'être ? Le concept de manière d'être apparaît très peu dans la littérature scientifique exceptée dans celle de la psychopédagogie perceptive dans laquelle il est abondamment utilisé sans être toute fois être clairement défini. Cette section vise donc à en dessiner les contours, en le remettant brièvement en contexte d'un point de vue social et existentiel, puis en le mettant en discussion avec des concepts proches de la psychologie sociale tels que le concept d'attitude ou de comportement, et enfin, en déployant le point de vue de la psychopédagogie perceptive et la manière dont il est entrevu pour l'occasion de cette thèse.

La psychopédagogie perceptive vise à accompagner le renouvellement des manières d'être à soi et au monde. Il faut entendre par *manière d'être* une façon d'exister, de penser, de se mettre en action. Elle se différencie de la manière de faire qui, elle, se limite à la façon dont on utilise une compétence praxique. Le sens commun délivré par les dictionnaires nous indique qu'une manière est « une façon d'être, une façon d'agir », « un comportement personnel et une façon de se tenir en société ». Une manière peut aussi désigner « un certain style, un genre ». Dans le domaine artistique, par exemple, elle indique une façon de composer ou de peindre (à la manière de Picasso, ou de Titien).

2.1. Brève mise en contexte

Dans une société qui n'offre plus de normes et de repères stables, qui prône l'adaptabilité et la mobilité (Castoriadis, 1996), l'individu, en rupture avec les sociétés modernes (Touraine, 1992), traverse des phases de transition, de changements qui l'interpellent fortement et questionnent le sens de sa vie. La vie adulte se définit donc par la capacité à faire ses propres choix, révélant ainsi, ce à quoi l'individu donne priorité dans les différentes motivations qui le poussent. Comme l'explique Boutinet : « Ce qui est devenu caractéristique de nos modes de vie actuels, c'est la perte d'automatisme et d'uniformité des étapes de notre vie adulte ; ces étapes sont dorénavant jalonnées de choix, de perspectives sans cesse à redéfinir, d'accidents à conjurer ou à assumer. » (1995, p. 54).

Pour gérer ces crises parfois existentielles, l'individu n'a plus d'autres choix que de se tourner vers « la recherche de soi » (Touraine, 1992) et trouver en lui-même ses motivations profondes qui lui permettront d'orienter sa vie et la maintenir dans le sens souhaité.

Dans cette recherche, s'engage alors chez l'individu en quête de soi, un dialogue entre son désir de mieux se connaître, de « mieux être » et la nécessité de renouveler ses attitudes, ses comportements ou ses manières d'être afin d'être le plus conformes possible à un soi profond, ou à des valeurs personnelles et existentielles. Ce renouvellement met en jeu chez la personne, deux forces motivationnelles : une force de préservation qui vise à maintenir ses acquis, ses repères, ses savoirs en place, et une force de renouvellement qui le pousse à aller chercher de la nouveauté, à apprendre, à se renouveler, à tendre vers le déploiement de soi. Il existe un « paradoxe qui régit tout ensemble social ou humain tenaillé entre, d'une part, une volonté de permanence pour demeurer, tout simplement, et d'autre part, les transformations inéluctables de son devenir pour continuer d'exister dans un espace-temps qui change » (Persson, 2005, p. 39). Tonnelé décrit ces deux forces comme « deux intériorités qui s'affrontent en nous face au changement : l'une désireuse de changer, curieuse, ouverte, soucieuse de comprendre, de se développer, d'apprendre, de progresser, de contribuer au bien commun ; l'autre conservatrice, craintive, méfiante, sceptique, parfois angoissée qui a besoin de se sentir protégée. Selon les moments et les contextes, ce n'est pas la même intériorité qui prend le dessus. » (2011, p. 128). En effet, comme le précise Ravaisson :

« On ne vit pas sans habitude, l'être humain prend des habitudes, se choisit des habitudes, se structure par l'habitude : il y gagne et d'un autre côté, il y perd, il y a risque d'engourdissement dans la routine. » (Ravaisson, 1997, p. 12).

D'un autre côté, cette force de préservation peut aussi être entrevue comme la part raisonnable de l'être humain, la partie de soi qui a besoin de stabilité (D'Ansembourg, 2001). La force de renouvellement, quant à elle, est une force d'élan, une force de croissance qui se nourrit de nouveauté, poussant au-delà du confort des habitudes et des repères installés. Lorsque ces deux forces se potentialisent, elles permettent au sujet de s'engager dans un changement où la mise en danger est mesurée et consentie, portée par le désir de renouveau et la soif de croissance. Suite à sa longue expérience de l'accompagnement des personnes sur le mode de la communication non violente, D'Ansembourg (2001) fait le constat du paradoxe suivant : lorsque l'on pousse l'individu dans le changement, en stimulant la partie de lui qui porte le désir de croissance, il peut chercher à se rassurer en renforçant la partie de lui-même qui a besoin de stabilité, ce qui engendre des résistances au changement, par contre, si l'on prend soin de la partie de la personne qui a besoin de stabilité, la personne se sentant soulagée et reconnue, aura plus confiance pour s'engager dans le changement. Ce constat va bien souvent à l'encontre des habitus liés au bon sens commun qui tente d'encourager et de stimuler la motivation à changer pour accompagner une personne dans le changement.

De nombreux chercheurs s'entendent sur le fait qu'une des étapes les plus importantes du processus de changement de comportement est l'amorce, et que les difficultés à sortir de l'inertie et de l'indifférence causées par les habitudes de vie de la personne, s'avèrent bien souvent la plus grande barrière à lever. (Sullivan, 1998). Pour être réussi et validé comme tel, un changement de comportement doit être maintenu dans le temps, ce qui demande du temps, des efforts et beaucoup d'énergie « car il fait perdre des repères habituels, (...) met sous pression et mobilise les ressources émotionnelles. » (Caillé, 2011, p. 11). Tout changement est processuel et rarement d'emblée radical, ce que souligne Thurin dans sa recherche autour de l'évaluation du changement en psychothérapie : « de façon générale, le cœur d'une thérapie efficace est constitué d'une série de mini-résultats, dont chacun participe à construire le suivant et rend plus forte et durable la possibilité des changements. » (2009, p. 239).

Dans cette thèse la notion de changement est entrevue sous l'égide du renouvellement des manières d'être, il convient donc de préciser les contours. En effet,

« La transformation telle que nous l'envisageons n'est pas un changement de personnalité. La position de la psychopédagogie perceptive est à l'inverse de ce point de vue (...). La transformation que nous visons est une transformation des rapports que nous entretenons avec les événements, les situations, les choses et les êtres. » (Berger, 2006, citée par Josso 2009).

2.2. Première approche des manières d'être : la notion d'attitude, de comportement, et de Soi

Afin de définir le concept de manières d'être à soi et au monde tel qu'il est entrevu dans cette thèse, il est pertinent de le resituer dans le contexte classique en revisitant les acceptions proches de ce concept, à savoir, la notion de manière, le concept d'attitude ou de comportement et le concept du Soi. Il n'est pas visé ici l'exhaustivité autour de ces notions, mais seulement d'en tirer les traits principaux nécessaires à la problématisation de cette thèse.

Le sens commun délivré par les dictionnaires nous indique qu'une manière est « un aspect particulier ou une forme particulière que revêt un processus, une action ou un état ». Une manière peut aussi désigner « un certain style, un genre », dans le domaine artistique, par exemple, elle indique une façon singulière de composer ou de peindre (à la manière de Picasso, ou de Titien). Une manière d'être est donc une façon particulière de « se montrer, de se comporter, dans des circonstances particulières, dans ses relations avec autrui. » (CRNTL, 2014). Le dictionnaire Larousse la définit en utilisant indifféremment les termes attitude, conduite ou comportement (Larousse, 2014). En ce sens, il faut entendre par « manière d'être » une façon singulière d'exister, de penser et de se mettre en action, elle se différencie de la manière de faire qui, elle, se limite à la façon dont on utilise une compétence praxique. Tout être humain se caractérise donc par une manière d'être propre à lui que l'on reconnaît au travers de ses attitudes, comportements et actions.

La notion d'attitude étant polysémique, il semble nécessaire d'amener quelques précisions conceptuelles. L'attitude, dans le langage courant désigne au sens propre, une position du corps, une manière de se positionner et au sens figuré, une façon d'être dans

certaines situations : *attitude négligée, professionnelle...* Dans le sens usuel, l'attitude est souvent synonyme de comportement. Dans le champ de la psychologie sociale, l'attitude est essentiellement entrevue comme un état mental et neurophysiologique qui prédispose à agir d'une certaine manière.

« L'attitude est considérée comme une variable intermédiaire qui prépare l'individu à agir d'une certaine manière à l'égard d'un objet donné. (...) Elle ne s'observe pas comme nous pouvons le faire avec le comportement, nous la déduisons à partir de déclarations ou réponses des individus. » (Michelik, 2008, p. 2).

L'attitude se dessine en réaction à une expérience ou face à un objet désiré ou rejeté, elle est donc évaluative. C'est un processus psychologique qui se manifeste en premier lieu envers le monde social. C'est un état d'esprit de l'individu envers une valeur (Thomas & Znaniecki, 1918). Dohmen, Doll & Feger (1989) la définissent ainsi :

« Une attitude est l'état intérieur de la personne, favorable ou défavorable à l'égard d'un objet qui influence ses comportements et sa façon d'agir ; qui l'attire ou la repousse et lui donne envie d'agir de façon à soutenir ou à nuire à son objet. » (p. 19-20).

Elle se distingue de l'instinct dans le sens où l'attitude se construit par rapport à une expérience passée alors que l'instinct ne demande aucun apprentissage préalable. Certains auteurs distinguent deux natures d'attitudes, l'attitude explicite dont la personne peut en justifier clairement la cause, et l'attitude implicite :

« les attitudes implicites sont des traces de l'expérience passée, ni identifiées, ni attribuées par introspection, qui polarisent affectivement et médiatisent les pensées, sentiments et jugements présents relatifs à des objets sociaux. » (Greenwald & Banaji, 1995, p. 22).

L'attitude est donc un état d'esprit qui dépend du caractère de la personne et de son humeur. Le comportement est l'action qui traduit concrètement l'attitude de la personne. Une personne peut avoir une attitude agressive au volant, être en colère intérieurement, sans pour autant avoir un comportement agressif visible dans sa conduite (coup de klaxon, tête à queue...). Selon Nuttin (1980), le comportement se définit en psychologie selon deux sens :

« Au sens restreint, il désigne surtout l'*action* que le sujet exerce sur une situation (...), dans un sens plus large, le terme comportement se réfère à l'ensemble des fonctions et processus psychologiques (...). Dans ce sens, tout processus psychologique est un processus comportemental, parce qu'il se présente toujours dans le cadre d'un sujet qui 'fait quelque chose'. » (p. 39).

Pour Nuttin, le comportement, lorsqu'il est resitué dans son contexte, se définit par « l'action d'un *sujet motivé* qui agit *sur le monde*. » (p. 44). Pour certains auteurs, la mise en adéquation des comportements et des attitudes est une forme de régulation de soi et de conscience de soi :

« Les modèles de la conscience de soi, envisagent l'issue du processus de régulation de soi comme étant une mise en adéquation de soi (par exemple les comportements), avec les normes pertinentes de conduite (par exemple les attitudes), ce qui revient à envisager, *in fine* l'existence d'une correspondance entre attitudes et comportement. » (Auzoult, 2012, p.103).

Le concept de Soi est complexe et recouvre en partie toutes ces notions. Gaté & Glaz (2009) propose une vision synthétique de cette notion :

« Retenons que le Soi (Self en anglais) est une notion centrale en psychologie et que son étude occupe une place importante notamment en psychologie sociale, alors qu'à la suite de Freud, les divers courants de la psychanalyse parlent plutôt du Moi ou de l'égo. Le concept de Soi, appelé aussi représentation de soi ou conscience de soi, renvoie à la dimension cognitive de soi, c'est-à-dire aux connaissances que nous avons de nous-mêmes ; il peut être défini comme l'ensemble des représentations que l'individu a de lui-même. » (Gaté & Glaz, 2009, p. 68).

Dans un registre proche, Famose & Bretsh (2009) postulent que les croyances que la personne adopte sur elle sont le fondement du concept de soi. Ils définissent ainsi le concept de soi :

« Le concept de soi consiste en une série de croyances qu'une personne adopte vis-à-vis d'elle-même : nos croyances sur notre corps (apparence, santé, niveau de condition physique, etc.), sur nos caractéristiques personnelles (personnalité, intelligence, aptitude, habiletés), nos relations sociales (famille, élève, enseignants et autres), les croyances que nous adoptons consciemment (convictions religieuses, attitudes, philosophie de vie), nos histoires personnelles et même nos biens et objets propres. » (p. 18).

Le soi confère à la personne le sentiment d'être distincte des autres personnes, en termes d'habiletés et de valeurs (Coleman. 1969). Il se construit principalement à travers les interactions avec autrui, grâce aux échanges interpersonnels (Stryker & Statham. 1985) en lien avec la perception et l'évaluation des autres sur soi (Mead. 1934). Les premières figures significatives, telles que les parents ou les pairs, sont déterminantes dans la construction du soi (Cloutier et Renaud. 1990). Comme l'affirme White (1963), c'est à travers les interactions avec les autres, par les observations de son propre comportement et de celui des gens envers soi que l'individu se forme une opinion de lui-même.

L'Ecuyer (1994) qui a étudié ce concept pendant plus de trente années l'entrevoit ainsi :

« Dans son acception la plus simple, le concept de soi se réfère à la façon dont la personne se perçoit, à un ensemble de caractéristiques (de goûts, d'intérêts, de qualités, de défauts, etc...),

de traits personnels (incluant des caractéristiques corporelles), de rôles et de valeurs qu'elle s'attribue, évalue parfois positivement ou négativement et reconnaît comme faisant partie d'elle-même, à l'expérience intime d'être et de se reconnaître en dépit des changements.» (p. 45).

Toutes ces approches du Soi montrent que deux versants construisent le Soi : la conscience de soi en est la composante cognitive et l'estime de soi, la composante évaluative.

2.3. Manière d'être à soi et au monde sur le mode de la perception et de la présence à soi

Dans le champ de recherche de psychopédagogie perceptive, le concept de manière d'être à soi et au monde est entrevu sous l'angle du rapport (à soi et au monde) et par conséquent de la subjectivité. La manière d'être désigne alors une façon d'être issue d'un rapport incarné et sensible qu'une personne installe avec elle-même, puis ensuite avec les autres et le monde. La manière d'être à soi englobe tout ce qui est de l'ordre du rapport perceptif à sa propre intimité à savoir tout ce qui a trait à la perception de son corps, de sa pensée, de ses émotions ou sentiments. La manière d'être au monde indique une façon d'être présent à soi dans le monde, une façon d'être présent à ses mises en action.

La manière d'être entrevue dans ce paradigme renvoie à la notion de présence/absence à soi et de présence/absence au monde. Cette vision s'appuie sur le postulat de départ suivant : le développement des potentialités perceptives, en enrichissant la présence à soi, participe au renouvellement des manières d'être à soi et au monde. Lorsqu'un individu entre en relation de conscience avec l'expérience du Sensible :

«Nous assistons à l'émergence d'un processus chronologique mis à l'œuvre dans la transformation perceptive et cognitive : de la chaleur naît la profondeur ; de la profondeur émerge la globalité, de la globalité éclot la présence à soi et depuis la présence à soi se manifeste le sentiment d'exister, la personne se vit se percevant elle-même dans l'expérience. » (Bois, 2007, p. 288).

Dans cette perspective :

« Ce qui pourrait 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 jusqu'à là nous avait échappé (...). Le sujet fait l'expérience d'une nouvelle rencontre avec

lui-même. Rencontre qui lui fait découvrir un sentiment fondamental de l'existence, l'existence de la vie dans le corps, l'existence d'une subjectivité incarnée, l'existence de sa vie se déployant au regard de sa propre présence. » (Bois, 2007, p.287).

Dans une même ligne d'idée, Berger (2009) précise que : « plus qu'une simple sensibilité particulière du corps humain, le Sensible se révèle du même coup être le support possible d'une véritable 'révélation' du sujet à lui-même. » (p. 19). Ainsi, à travers l'expérience du Sensible, se décline une expérience de soi. Le corps change de statut et devient lieu d'expression et d'expérience intime de soi. Marchand (2012) aborde ce phénomène sous l'angle des *processus de subjectivation des contenus vécus du Sensible* (p. 8) et offre une définition de la subjectivation : « Le terme subjectivation désigne généralement le processus de devenir sujet. Il peut aussi signifier (...) le processus de devenir subjectif » (*Ibid.* p.8). Cela rejoint le fondement de la psychopédagogie perceptive qui repose sur la subjectivité, terme éminemment complexe à définir et suscitant une certaine méfiance de la part d'une certaine communauté scientifique. Il convient donc de préciser les contours qui lui sont donnés dans le paradigme du Sensible :

« Le sens de subjectif se définit alors par la manière dont le sujet se perçoit et s'aperçoit lui-même à travers son vécu du Sensible, pouvant s'apparenter à : ce que je vis, ça me parle à moi, ça me parle, de moi, voire ce que je vis, c'est moi. » (*Ibid.* p. 8).

Comme on le constate dans cette citation, la subjectivité est directement reliée à *la manière d'être*, manière de sentir, manière de s'apercevoir, et renvoie à la notion de singularité. Ainsi, lorsque le terme *manière* apparaît dans le discours de la psychopédagogie perceptive, il définit le caractère singulier de l'expérience (c'est une expérience à soi, de soi) et l'usage particulier que la personne en fait. Il ne s'agit donc pas simplement d'un ressenti intérieur, mais aussi d'une mise en action de soi à partir de ce qui a été vécu. Mais pour cela, nous dit Marchand, il faut qu'il y ait une articulation entre le sujet et la perception des phénomènes du Sensible. Elle dénomme cette phase particulière « processus de subjectivation » qui résulte de la pénétration des contenus de vécu et d'une compréhension du sens qu'ils portent pour soi.

L'étape de la subjectivation des contenus de vécus du Sensible, c'est-à-dire de l'appropriation par le sujet de ce qu'il vit, concerne le sens immanent, mais aussi, la motivation immanente qui porte l'élan et la direction à donner à ce sens, sans faire appel à une démarche réflexive de construction de sens. Nous sommes dans le domaine de la

donation d'un sens qui porte en lui une vocation à l'agir, du moins, pendant le temps de l'expérience vécue. En se référant à ce que la personne perçoit durant l'expérience, elle éprouve le sentiment d'exister et de s'appartenir.

Ce constat est aussi repris par Berger (2009) qui confirme dans sa recherche :

« Une quasi indissociabilité entre le vécu corporel sensible et la manière d'être (...). On peut voir, ici, une caractéristique inhérente au vécu du Sensible : quand une sensation est issue de la matière animée du mouvement interne, elle prend un sens autre que sa simple présentation en tant que telle à la conscience. (Par exemple), l'amplitude ne se donne pas seulement comme amplitude à percevoir, mais aussi, et surtout comme amplitude à être. » (Berger, 2009, p. 335).

Ce phénomène est décrit également dans le Focusing : « Je suis en contact avec moi-même, je m'éprouve 'moi', je fais l'expérience de moi. » (Gendlin, 2006, p. 26).

Probablement, concomitant au mouvement de subjectivation des contenus de vécu, on retrouve rattachée à la manière d'être à soi, la notion de présence à soi qui signe le degré de proximité que le sujet entretient avec l'expérience du Sensible et qui explique en partie l'autodétermination qui se révèle durant le temps de l'expérience. Nous sommes là dans une posture phénoménologique pour interroger le vivant :

« Recueillir la présence. Être là. Car la présence n'est pas telle que j'imagine qu'elle doit être (...), il s'agit de la mienne, de notre co-présence : être là, en être, en faire partie, me trouver tout entier par ce qu'il y a lieu, concerné de manière privilégiée comme ce en quoi la présence peut devenir sens. » (Jourde, 2002, p. 36).

Bois (2009) donne une définition de la présence telle qu'elle se donne dans l'expérience du Sensible :

« Habituellement, la notion de présence concerne surtout la relation à autrui et à l'environnement, mais la nature de présence qui est mise à l'œuvre dans notre approche est une présence à soi, à partir d'un contact conscient avec l'intériorité du corps. Dans cette vision, vivre et exister, se caractérise par une autopoïésis, pour dire l'autorévélation et l'autocréation de soi à partir de l'éprouvé corporel. » (p. 49).

Dans cette perspective, la *présence* détermine un sujet qui apparaît au cœur de son vécu, et participe à la posture de sujet sans laquelle n'émergerait pas cette mobilisation à agir. « La subjectivité corporelle ainsi décrite donne lieu à un déploiement de sens en lien avec le contexte de vie de la personne ou en lien avec sa biographie. » (*Ibid.*, p. 66).

Les experts de l'accompagnement parlent volontiers de changement des comportements et ne l'abordent pas sous l'angle du changement des manières d'être. Je me suis trouvée

confrontée à un ensemble de réflexions relevant une certaine complexité quand il s'agit de distinguer les différences entre les manières d'être et le changement de comportement. En psychopédagogie perceptive, les praticiens constatent que le changement de comportement résulte nécessairement d'un changement de manières d'être, mais qu'en revanche, le changement des manières d'être n'est pas nécessairement suivi d'un changement de comportement. Au fil du temps, en écoutant les personnes qui témoignaient volontiers de la transformation de leurs manières d'être, ce constat se confirmait. La transformation semblait se faire presque à l'insu des personnes, elles ne déployaient pas un effort particulier pour actualiser leur changement. Parmi ces personnes, certaines décrivaient une amélioration de leur estime d'elles-mêmes, et du changement que cela avait engendré dans leur vie quotidienne et le rapport avec leur environnement familial, professionnel et social, alors que d'autres ne relevaient pas d'amélioration notable dans leurs rapports avec l'extérieur.

Cette conviction qui s'est forgée empiriquement mérite d'être abordée et discutée sous l'éclairage d'une démarche scientifique. Cela nous ramène, en effet, à questionner cette articulation manquante lorsque la manière d'être ne s'actualise pas dans un changement de comportement ou inversement, tel que le fait remarquer Auzoult (2012) :

« On constate, de manière récurrente dans la littérature, des exemples de modifications comportementales qui ne s'accompagnent pas d'une modification dans la façon dont les personnes pensent, explicitent leur pensée et s'auto-évaluent. L'attitude qui est supposée être prédictive du comportement peut ainsi rester intacte malgré un changement de comportement explicite. » (p. 109).

Cette question est centrale et justifie en partie cette recherche, dans la mesure où le chaînon manquant est probablement en lien avec une problématique de motivation, ou plus précisément avec une incapacité à transférer la motivation à être dans les motivations intrinsèques et extrinsèques. Certes, comme nous l'avons abordé, la personne accompagnée sur le mode du Sensible est activée par une motivation à haut degré d'autodétermination de par son caractère d'implication très intense, mais en même temps, la plupart des observateurs qui travaillent sur le mode du Sensible constatent que cette motivation ne résiste pas dans le temps. La motivation est avant tout une motivation à être, mais pas nécessairement une motivation à agir. C'est justement ce que j'ai constaté en revisitant ma recherche de master (2006). Parmi les

contours dynamiques de la motivation immanente répertoriés, je n'ai pas relevé de façon signifiante une exportation de cette motivation dans les mises en action concrètes des personnes. Elle porte effectivement une forte autodétermination, mais qui semble éphémère. C'est sur la base de ce constat que j'ai commencé à envisager ma recherche menant une réflexion ciblée sur les concepts de motivation immanente et de renouvellement des manières d'être, et plus particulièrement la manière d'être à soi en lien avec l'estime de soi.

2.4. Circonscription des manières d'être à soi et au monde pour le besoin de cette thèse

Comme nous l'avons vu, le concept des manières d'être est très vaste et difficile à appréhender dans son ensemble. Il y a donc probablement plusieurs façons d'entrevoir cette notion notamment d'un point de vue psychosociologique. Pour l'occasion de cette thèse, j'ai opté pour la recherche d'indicateurs qui répondent aux différents aspects de ma problématique de recherche et qui révèlent de façon forte des tendances de manière d'être à soi et au monde. Après réflexion, se sont dégagés trois éléments qui semblent les plus constitutifs de la manière d'être, caractéristiques de l'identité personnelle ou du Soi : le critère de conscience de soi, d'estime de soi et de satisfaction de vie. Les deux premiers critères, la conscience de soi et l'estime de soi, sont représentatifs d'une manière d'être à soi. En effet, dans le champ de la psychologie sociale, « on distingue deux aspects dans le soi : l'estime de soi et la conscience de soi » (Fisher, 2015, p. 239). Le critère de la satisfaction de vie est représentatif d'une manière d'être au monde.

J'envisagerai le concept **de conscience de soi** dans le sens qu'Auzoult (2012) le pose, à savoir un « acte de prise de connaissance de soi » (p. 2). Ce concept a retenu mon attention, car il met en jeu tout une manière d'être attentif à soi et situe l'homme en tant que sujet c'est-à-dire un être capable d'entretenir des rapports singuliers à lui-même et au monde. **Le concept d'estime de soi**, central dans ma recherche, offre une magnifique porte d'entrée sur une manière dont la personne se perçoit et se vit. Il fait, en effet, référence à « une évaluation de soi chargée affectivement » (Famose, 2009, p.

19), et non à la réalité des capacités ou compétences d'un individu. **Le concept de motivation**, «peut être envisagé comme le résultat d'une régulation du soi en vue d'atteindre certains objectifs. » (Auzoult, *Op.Cit*, p. 101). La motivation m'apparaît être une interface entre une manière d'être à soi intime au travers des motivations profondes de la personne et des valeurs qui les sous-tendent, et une manière d'être à soi dans le monde. En ce sens, pour Larochelle (2009) : « la motivation est un désir immanent de sortir de soi pour se positionner face à l'altérité, d'aller vers le monde et vers l'autre pour s'y reconnaître. » (p. 44). Et enfin, **le concept de satisfaction de vie**, exprimant, entre autres, une adéquation entre les valeurs profondes d'un individu, ses motivations et ses mises en action dans le quotidien, m'apparaît être pertinent comme indice d'une manière d'être dans sa vie. C'est au travers de l'étude de ces quatre items que j'envisage d'explorer le renouvellement des manières d'être à soi et au monde.

Le concept d'estime de soi étant amplement déployé dans les sous-chapitres suivants, il ne sera pas développé ici. La section suivante apportera quelques éclairages théoriques sur les concepts de conscience de soi et de satisfaction de vie ; vu qu'ils ne sont pas les objets principaux de ma recherche, ils seront décrits succinctement.

2.4.1. Quelques éclairages théoriques sur la conscience de soi

Il n'existe pas de motivation ou d'estime de soi sans un minimum d'ancrage dans un certain niveau de conscience de soi. En effet, pour être motivé, il faut désirer et pour désirer, il faut se « sentir ». L'engagement dans un projet, la détermination à s'engager dans l'action et à persévérer s'appuie consciemment ou inconsciemment sur une capacité à s'auto-évaluer, que ce soit sur la base de compétences et capacités réelles ou de capacités perçues. L'estime de soi, en tant que processus d'évaluation de soi et de ses compétences personnelles met aussi en jeu tout un processus de connaissance de soi. Tous ces processus internes, et bien d'autres, créent ce sentiment intuitif de conscience de soi.

La conscience de soi est souvent désignée sous le nom de métacognition ; la métacognition étant une des caractéristiques fondamentales qui différencient l'animal de l'humain. L'humain « sait qu'il sait » :

« Elle se rapporte à la connaissance qu'on a de ses propres processus cognitifs, de leurs produits et de tout ce qui y touche, par exemple, les propriétés pertinentes pour l'apprentissage d'informations ou de données... » (Flavell, 1976, p. 232).

Les facultés métacognitives comprennent la capacité de s'auto-observer et de se corriger soi-même et figurent parmi les fonctions cognitives supérieures. La notion de conscience de soi désigne à la fois la connaissance que l'homme a de ses pensées, ses sentiments, émotions ou actes, et la capacité qu'à l'homme de faire un retour réflexif sur ses pensées, vécus ou actions. Pour Flemming, « la conscience de soi n'est pas seulement liée aux fonctions cognitives, mais aux fonctions physiques, sociales et communicatives. » (Fleming, 2013, p. 1). Dans le contexte de la réadaptation, il nous précise que :

« La conscience de soi, également désignée comme la *connaissance intuitive*, est un terme employé pour décrire la reconnaissance par le patient de ses propres forces et de ses propres limites, en particulier la capacité de comprendre la nature de son incapacité et d'en apprécier les répercussions. La conscience de soi est un processus cognitif nécessitant l'intégration de l'information issue à la fois de la réalité extérieure et de son expérience personnelle. » (Fleming, 2013, p.1).

Pour cet auteur, la conscience de soi se construit sur la base d'un entrelacement entre un vécu d'une réalité extérieure ou intérieure, et la valeur subjective que le sujet lui donne. Cet aspect à la fois objectif et subjectif de la conscience de soi se retrouve dans la définition donnée par Prigatano et Schacter. Selon eux, la conscience de soi se définit comme étant « la capacité de percevoir le soi de manière relativement objective tout en maintenant un côté subjectif. » (Prigatano et Schacter 1991, p.13). Nous voyons apparaître dans ces différentes premières définitions la subjectivité comme un des piliers de la conscience de soi et donc de la conscience de ses désirs, de ses motivations.

Ce concept est très complexe, cependant on peut dire que la conscience de soi est une connaissance intuitive de soi qui s'appuie sur un certain vécu de soi-même. Nous verrons que le champ de la pédagogie perceptive offre une part importante à cette subjectivité en abordant la conscience de soi depuis l'angle de la perception de soi. Retenons en guise de brève synthèse, deux définitions, celle de Mialet qui nous offre une magnifique vision globale :

« La conscience apparaît bien comme l'expression d'un « Je » qui pilote les interactions avec son monde, c'est-à-dire qui s'adapte et ordonne son univers en s'inscrivant dans un futur, armé de son passé et rempli de ses exigences et de ses craintes. » (Mialet, 1999, p. 118)

Et celle très ouverte de Damasio (1999): « La conscience n'a été inventée que pour que nous puissions ressentir la vie. La formulation n'est pas scientifique, mais elle me plait. » (p. 40).

La pensée comme base de la conscience de soi

La philosophie, pendant de longues années, fut la seule à étudier ce phénomène hautement subjectif qu'est la conscience. Elle nous apporte un éclairage sur cette notion complexe. Descartes fut le premier à avoir posé une définition claire de la conscience. Dans la recherche d'une vérité primordiale, il passe au crible toutes ses pensées, croyances et certitudes et s'astreint au doute méthodique. Il en arrive à la conclusion que seul le cogito résiste au doute, puisque « je pense donc je suis ». Pour lui, l'homme est un être ou une substance pensante, et la conscience est l'essence de substance pensante. Cette pensée ou savoir immédiat que l'homme a de lui-même est ce qui définit la conscience, et plus particulièrement la conscience de soi. Pour Kant, la conscience de soi est d'abord un principe d'identité dans lequel le sujet peut dire « Je » et peut s'auto-analyser. Cette capacité d'être sujet est ce qui définit pour Kant la conscience de soi. Le fait d'être sujet, un « Je » place l'homme au-dessus des autres créatures, car cette spécificité lui permet de pouvoir organiser et structurer sa pensée de façon singulière et ainsi, instaurer un rapport particulier au monde et à lui-même. Pour Kant, le petit enfant est comme un animal au début de sa vie, il n'a pas conscience de lui-même, il devient conscient de lui-même lorsqu'il acquiert la capacité à dire « Je », il devient alors capable d'avoir une pensée qui lui permet de comprendre, d'analyser, de prendre du recul et de se percevoir en tant que sujet. Pour Kant, l'homme ne naît pas homme, il le devient. La conscience de soi est donc le moment crucial de l'avènement de l'humanité dans l'homme.

Pour Hegel, la conscience de soi est aussi ce qui définit l'homme, c'est sa spécificité qui le différencie des animaux. Pour Hegel, les animaux ont aussi une forme de conscience puisqu'ils sont capables d'interagir de façon pertinente avec leur milieu naturel, dans des relations immédiates, mais ils ne sont pas conscients d'eux-mêmes. L'homme, comme il est un être de la nature, est aussi pris dans ces relations immédiates à son

environnement, cependant il est aussi capable de prendre du recul, de faire des choix, de s'auto-observer et d'analyser son comportement dans son environnement. Il a une relation non plus seulement immédiate, mais « dédoublée » à ce qu'il l'entoure et ce qu'il vit, pense ou fait. Cette relation de mise à distance qu'Hegel nomme l'épochè et cette capacité de retour sur soi sont ce qui caractérise la conscience de soi.

« Cette conscience de soi, l'homme l'acquiert de deux manières : primo, théoriquement parce qu'il doit se pencher sur lui-même pour prendre conscience de tous les mouvements, replis et penchants du cœur humain ; et d'une façon générale se contempler, se représenter ce que la pensée peut lui assigner comme essence ; enfin se reconnaître exclusivement aussi bien dans ce qu'il tire de son propre fond que dans les données qu'il reçoit de l'extérieur. Deuxièmement, l'homme se constitue pour soi et par son activité pratique (...) Il y parvient en changeant les choses extérieures qu'il marque du sceau de son intériorité. » (Hegel, 1920, trad. par Bourgeois, p. 17-18).

Hegel précise que la conscience de soi ne peut se développer pleinement que dans l'altérité. Pour sortir de la condition biologique de la vie et entrer dans l'humanité en devenant conscient de soi, l'homme a besoin de se confronter au désir d'autrui c'est-à-dire à un autre « je » qui le reconnaisse dans son essence véritable, en tant que sujet libre et unique. Pour ce penseur, la rencontre des consciences ne peut être que conflictuelle, puisque le désir de chaque conscience est d'être reconnue en dominant l'autre afin d'affirmer son pouvoir, sa volonté et sa liberté.

La perception corporelle comme constuct subjectif de la conscience de soi

Hume, un philosophe empiriste réfute, quant à lui, l'idée d'une substance pensante qui serait le fondement unifié du moi et que l'on pourrait percevoir à tout instant comme une conscience intime de soi. Selon lui, tout ce qui compose la conscience de soi provient directement ou indirectement de l'expérience ou de l'habitude. Ainsi, le moi ou la conscience intime de soi se construit et se reconstruit à chaque nouvelle expérience, ce qui fait qu'il nous est impossible de nous apercevoir comme une unité. Selon Hume, l'homme ne peut se saisir de lui-même que par la perception, et ce qu'il saisit à ce moment-là, n'est pas autre chose que la perception. Il n'existe pas pour ce philosophe, une substance ou un être qui serait le moi. Voici comment il l'explique :

« Je ne peux jamais me saisir, moi, en aucun moment sans une perception et je ne peux rien observer que la perception. Quand mes perceptions sont écartées pour un temps, comme par un sommeil tranquille, je n'ai plus conscience de moi et on peut vraiment dire que je n'existe pas. Si toutes mes perceptions étaient supprimées par la mort et que je ne puisse ni penser, ni sentir,

ni voir, ni aimer, ni haïr après la dissolution de mon corps je serais entièrement annihilé. » (Hume, 1968, p. 343).

Maine de Biran, un des premiers philosophes de la subjectivité, situe lui aussi l'ancrage de la conscience de soi dans l'enceinte du corps. Pour ce philosophe, le sentiment de soi qu'il nomme sens intime, ne peut exister qu'au travers du corps : « le moi ne peut exister pour lui-même sans avoir le sentiment immédiat interne de la coexistence du corps ; voilà bien le fait primitif. » (Hachette, 2001). Selon lui, l'homme est conscient de son sentiment d'exister lorsqu'il sent dans son corps et qu'il se sent lui-même en train de ressentir. Il s'aperçoit alors existant. Dans cet état de conscience de soi, qu'il nomme l'aperception interne, trois pôles coexistent : la pensée, le corps et la conscience. Pour cet auteur, ce n'est pas le corps qui pense, mais la pensée qui s'exprime par le corps. La pensée perçoit en temps réel les effets dans le corps dont elle est la cause. Lorsque le corps n'est pas présent à la pensée, Maine de Biran nomme cet état le "non-moi" :

« Pour concevoir, il faut que l'esprit se tourne vers le corps. (...) Sans le corps, il n'y aurait pas de moi, donc pas de pensée. (...). Pour que le moi existe, il faut que l'âme exerce une action déterminée sur le corps, par l'intermédiaire du cerveau, et qu'en commençant le mouvement, elle l'aperçoive comme un effet dont elle est la cause. » (Maine de Biran, cité par Bois, 2002, p. 32).

Maine de Biran prescrit quatre efforts de conscience pour être conscient de soi. En premier lieu, maintenir l'état de veille, c'est-à-dire maintenir un état de vigilance attentive suffisamment stable dans la durée pour permettre l'acte de conscience. En deuxième temps, avoir une discipline de pensée combattant les habitudes, les certitudes. Les habitudes sont des processus répétitifs qui sont devenus automatiques et inconscients. Ils n'apportent plus les connaissances nouvelles dont la personne a besoin pour s'apercevoir. De même, les certitudes sont des savoirs qui se sont forgés sur des expériences passées, et n'apportent plus, non plus, de connaissances nouvelles. Puis, faire l'effort d'orienter l'attention vers les perceptions kinesthésiques déterminées dans le geste moteur c'est-à-dire la perception du mouvement dans l'acte moteur. En enfin, suivre et se glisser dans le sens d'une force « hyperorganique » qui offre à la personne une impulsion ne venant pas seulement de sa propre décision.

La conscience de soi, un sentiment et un état du corps

D'un point de vue scientifique, certains auteurs posent aussi la perception comme substrat de la conscience de soi. C'est le cas de Damasio qui nous incite à voir la conscience de soi comme la manifestation du sentiment même de Soi. La particularité du point de vue de ce chercheur est le fait que, selon lui, la conscience prend naissance dans un sentiment qui émerge des différents états internes du corps, et que « le sens que nous avons de nous-mêmes est un état de l'organisme. » (Damasio, 1999, p. 150). Voici comment ce scientifique explique ce point de vue particulier :

« L'idée la plus surprenante (...) est peut-être le fait que la conscience prend naissance dans un sentiment (...) Il est clair que je ne la ressens pas comme une image nettement définie ne relevant d'aucune des modalités sensorielles dirigées vers l'extérieur (...) Nous ne voyons ni n'entendons la conscience, elle n'a pas plus d'odeur que de goût. Je la ressens comme une configuration qui se formerait à partir de signes non verbaux chargés de rapporter les états du corps. C'est sans doute pour cette raison que l'organisme a une connaissance à la fois forte et évanescence, inimitable et vague des racines profondes de la conscience. » (Damasio, 1999, p. 311).

Pour Vigarello, lors de son enquête historique sur l'histoire de la perception du corps du XVIème au XXème siècle, cette nouvelle façon d'être portée par le « je sens donc je suis » a des conséquences sur la manière de penser et par voie de résonance sur l'identité même de la personne :

« Le 'je sens donc je suis' (...) conduit à des conséquences plus centrales qu'il n'y paraît. Il ne s'accompagne pas seulement d'une manière nouvelle d'apprécier les 'choses' (...). Il ne rend pas seulement le milieu plus riche, plus inattendu. Il s'accompagne aussi d'une manière totalement inédite de s'éprouver soi-même, de chercher dans le corps une assurance, une certitude jusque-là inconnue. Avec lui, l'identité se déplace, non plus seulement garantie par l'âme (...), mais par un sentiment, une impression plus sourde, plus opaque, fondée sur le croisement du charnel et du mental, mêlant l'immédiateté de la conscience à l'immédiateté du corps. Ce qui conduit chacun à penser davantage à partir de sa propre présence physique. » (2014, p. 246).

Pour lui, cette recherche du sentiment de soi au-dedans de ses perceptions internes est une « conversion profonde ». Dans cette nouvelle quête de soi, l'homme se trouve à faire l'expérience de lui-même. Il est devenu plus dépendant de lui-même et de moins en moins soumis à un ordre divin dont l'âme serait l'expression :

« Les perceptions internes, l'intra-organique créent un sentiment de soi, une manière de s'éprouver jusque-là inconnue (...) une manière radicalement nouvelle de s'interroger sur soi-même, d'apprécier autrement sa propre existence, de la circonscrire à partir de sa propre existence physique, de ses limites immédiates incarnées (...). Les sensations ressenties gagnent brusquement en curiosité. Elles désignent une 'découverte d'être' » (Vigarello, 2014, p. 16).

2.4.2. Quelques éclairages théoriques sur la satisfaction de vie

Tout être humain recherche des expériences de bien-être et de bonheur dans sa vie. Cette recherche est bien souvent l'une des principales motivations de vie de l'être humain (Andrews & Withey, 1976). Les questions de bien-être ou de bonheur ont été pendant longtemps du domaine de la philosophie qui tentait de mieux comprendre comment et pourquoi les personnes ont un sentiment plus ou moins positif vis-à-vis de leur vie. Les études scientifiques dans ce domaine n'ont vu le jour que dans les années 70 (Diener, 1984). Myers & Diener (1997) l'analysent ainsi :

« La psychologie s'est intéressée beaucoup plus aux émotions négatives qu'au bien-être. De 1967 à 1994, on compte dans les *Psychological Abstracts*, 5099 références à la colère, 36 851 à l'anxiété et 46 380 à la dépression, mais seulement 2389 au bonheur, 2340 à la satisfaction de vie et 405 à la joie (...) ratio de 17 à 1. » (p. 13).

À l'instar de Guibet-Lafaye, questionner la satisfaction de vie revient à se poser la question du bonheur et de ce qui rend les gens heureux :

« Comment cerner et 'penser' ce 'sentiment de bien-être', ce sentiment de satisfaction qui témoigne du bonheur dont une personne jouit et se félicite, ce sentiment qui fait qu'une personne se dit heureuse ? Y a-t-il des paramètres de la satisfaction individuelle permettant de saisir ce contentement subjectif immédiat ? » (p.51).

La satisfaction de vie est intimement corrélée aux notions de bien-être et de bonheur (Diener et *al.*, 1985). Myers & Diener, (1997) définissent d'ailleurs le bonheur en ce sens : « le bonheur ou le bien-être psychologique se définit par la présence d'affects positifs et l'absence relative d'affects négatifs, ainsi que par un sens global de satisfaction de vie. » (p. 13). Dans cette même ligne de pensée, Bouffard & Lapierre (1997) inscrivent dans leur état des lieux des instruments de mesure du bonheur, l'échelle de satisfaction de vie de Diener et *al.* (1985) ; la satisfaction de vie étant entrevue comme « un concept voisin de celui du bonheur. » (p. 273). Guibet-Lafaye (2009) postule aussi que ces deux concepts sont interdépendants, selon elle : « le bonheur dépend de (ou est étroitement lié à) la satisfaction d'une personne à l'égard de sa propre vie et donc de ses désirs et projets. » (p. 52). Elle ajoute :

« La satisfaction qu'une personne éprouve à l'égard de sa propre existence dépend éminemment de la *valeur* perçue de ses conditions de vie. Le bonheur, même subjectivement appréhendé comme un état d'esprit, coïncide avec le degré auquel une personne évalue positivement la qualité de sa vie dans son ensemble. Ainsi le sentiment de satisfaction, éprouvé par l'individu,

ne peut être dissocié de l'évaluation de ce à quoi il se rapporte. Cette dimension évaluative est en réalité sous-jacente à l'approche utilitariste du bonheur puisque le calcul des plaisirs et des peines suppose une évaluation des différents aspects de la vie. » (*Ibid.*)

La satisfaction de vie se définit donc comme « une évaluation globale de la qualité de vie d'une personne selon ses propres critères » (Shin & Johnson, 1978). Elle exprime une dimension subjective qui a trait au jugement global qu'une personne porte sur sa vie, et l'évaluation des expériences positives ou négatives vécues dans la vie.

Dans une perspective proche, Neugarten *et al.* (1961) considèrent que la *satisfaction de vivre* se compose de cinq dimensions : l'enthousiasme, la persévérance, la congruence entre les buts désirés et les buts atteints, le concept de soi et l'humeur. S'inspirant des travaux de Neugarten et de son équipe, Salamon & Conte (1982) ont étudié la satisfaction de vivre d'une population de personnes âgées. Selon ces auteurs, la satisfaction de vivre dans ce domaine comprend huit dimensions : l'activité, le sens de la vie, le concept de soi, la congruence entre buts fixés et buts atteints, l'humeur, la santé, la sécurité financière et les contacts sociaux.

Le psychologue Diener (1985), à l'occasion de ses travaux sur le bien-être et le bonheur, a conçu une échelle de mesure de la satisfaction de vie. Selon Bouffard & Lapierre (1997), cette échelle « porte exclusivement sur la composante cognitive du bonheur. » (p. 276). Cette échelle ne prend pas en compte le sentiment de satisfaction de vie du moment, mais le sentiment global de satisfaction de vie. Elle comprend 5 énoncés qui sont évalués sur une échelle de 1 à 7 points. L'instrument a été traduit en français et validé par Blais *et al.* (1989), auprès d'étudiants et de personnes âgées francophones. Les énoncés de cette échelle portent principalement sur la congruence de la vie avec les idéaux ou les choses jugées importantes pour la personne. Ils sont formulés ainsi : 1) En général, ma vie correspond à mes idéaux. 2) Mes conditions de vie sont excellentes. 3) Je suis satisfait(e) de ma vie. 4) Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie. 5) Si je pouvais recommencer, je n'y changerais presque rien.

2.5. États des lieux du renouvellement des manières d'être et de l'estime de soi dans les recherches en psychopédagogie perceptive

2.5.1. État des lieux de la donnée du renouvellement des manières d'être à soi et au monde dans les recherches au CERAP

Dans cette revue de littérature ciblée sur le renouvellement des manières d'être, j'ai eu la surprise de voir que la quasi-totalité des recherches menées au Cerap auprès des personnes accompagnées ou s'auto-accompagnant en psychopédagogie perceptive abordent ou font mention d'un renouvellement d'une ou plusieurs de leur manières d'être chez les personnes interrogées. Cela a même fait l'objet principal de deux thèses : Bois (2007) « Le corps sensible et la transformation des représentations de l'adulte » et Santos (2012) « Le sujet formateur sensible : analyse qualitative de l'influence de la posture de sujet sensible sur l'action pédagogique ». Dans sa thèse de doctorat, Bois conclue ainsi : « Ces impacts sont suffisamment significatifs pour considérer que la personne, au contact de la relation au corps sensible perçoit une réelle transformation de son secteur existentiel : la grande majorité des étudiants à des degrés divers mentionnent une métamorphose de leur être ayant un impact positif sur les comportements. » (Bois, 2007, p. 355-356). Le renouvellement des manières d'être est abordé de façon conséquente dans les problématisations des thèses de Bourhis (2013) « Toucher manuel de relation sur le mode du Sensible et Intelligence sensorielle », et de Berger (2009) « Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes. Étude à partir du modèle somato-psychopédagogique ».

De nombreux masters abordent aussi en thème principal le renouvellement de manière d'être, tel que celui de Bertrand (2010) qui a pour titre « accompagnement en somato-psychopédagogie et renouvellement du rapport à soi », d'Hillion (2010) « Écriture et processus de transformation », de Noel (2008) « La relation trans-formatrice : vers une éthique de l'accompagnement sensible », de Large (2007) « Corps sensible et transformation en somato-psychopédagogie » ou encore celui de Silva (2007) « Processus d'accompagnement du renouvellement de soi à partir de l'expérience du

corps sensible », et dans une perspective plus large en relation avec la formation ou de la transformation de l'adulte : Florenson (2010) « L'émergence du sujet sensible », Bois N. (2007) « Auto et co-accompagnement du Naitre à soi », Bourhis (2007) « Pédagogie du Sensible et enrichissement des potentialités perceptives », Bouchet (2006) « Psychopédagogie perceptive et motivation immanente », Heusdens (2006) « Histoire de vie et mémoire du corps : renouvellement de la relation au corps et au temps chez l'adulte en processus d'autoformation articulant histoire de vie et psychopédagogie perceptive », puis dans le domaine artistique Golstain (2013) « Comment se transforme la pratique du peintre plasticien au contact du Sensible ? » et Lemos (2011) « La voix renouvelée : impacts de l'expérience du Sensible sur potentialités du chanteur lyrique ».

Cette longue énumération - qui a pour critères de sélection seulement l'intitulé des doctorats et masters, et non pas le contenu en détail, montre l'importance accordée, dans la pédagogie du Sensible, à la réflexion autour du renouvellement de ses manières d'être. Nous trouvons dans la littérature en psychopédagogie perceptive un ouvrage entier, intitulé *Sujet sensible et renouvellement du moi*, les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie, qui regroupe des articles de chercheurs dans ce domaine. Barbier, en préfaçant ce livre en souligne la particularité :

« Ce sont des chercheurs sérieux qui allient la pratique à la théorie et qui nous permettent de reconsidérer l'importance d'une reconnaissance du corps intégral dans le développement harmonieux de l'existence humaine. » (2009, p. 12).

Cela confirme la conclusion de Bourhis dans sa thèse de doctorat :

« La formation proposée dans le cadre de l'apprentissage de la somato-psychopédagogie inclut fortement la formation de l'être humain dans sa dimension existentielle. Cet aspect est apparu clairement dans l'interprétation des données montrant que le « savoir-faire » engagé dans le toucher manuel de relation est directement sous la dépendance de la capacité de l'apprenant à renouveler ses 'manières d'être'. » (Bourhis, 2012, p. 359-360).

De nombreux exemples de renouvellement de manières d'être se donnent à voir dans les recherches du CERAP. Voici quelques exemples représentatifs dans lesquels on peut la supposer, soit au travers de l'intensité des vécus et de l'engagement de la personne, soit sous la forme de changements décrits tellement profonds dans le rapport au monde qu'ils ne peuvent se faire sans une motivation immanente forte : « S'il y a bien une chose qui me semble évidente actuellement dans ma vie, c'est que la réappropriation de mon corps sensible a contribué à la consolidation du sens de cohérence dans ma vie, et

m'a rendue définitivement résiliente. (B1: l.178-181) » (Bois, 2007, p. 178). Ou Karine qui atteste de changements profonds :

« J'ai l'impression de fonctionner de façon différente, des élans, des envies, on me dit plus ouverte, je me sens plus spontanée dans mes choix ou mes décisions ou dans l'orientation que je prends. Je suis attentive à moi-même tout en communiquant avec les autres. » (K., Bouchet, 2006, p. 123).

Ou encore avec les mots de Clarisse qui nous explique :

« (La psychopédagogie perceptive) m'a permis de m'apprécier plus moi-même, de me sentir vivante, de me sentir plus riche dans le sens d'une richesse intérieure, une richesse de vie, de conscience c'est-à-dire de faire le lien avec le quotidien. Ça me donne un sentiment de gratitude envers moi d'abord et envers la vie. » (Cl., Bouchet, 2006, p. 124-125).

À l'issue de cette revue de littérature, je fais le constat que la plupart des personnes accompagnées en psychopédagogie perceptive témoignent de l'impact de cette pratique sur l'enrichissement ou le renouvellement de leur manière d'être cependant, le processus qui y a conduit reste encore très peu déployé. Cette phrase d'une participante à la recherche d'Humpich (2007) : « Je sais juste que je ne fais pas comme d'habitude » (A1, l. 663), exprime dans son essence cette difficulté d'accéder au processus motivationnel qui sous-tend ce renouvellement. Ma recherche ciblée sur l'articulation entre motivation et renouvellement des manières d'être à soi et au monde trouve ici toute sa pertinence et sa validité.

2.5.2. État des lieux de la donnée de l'estime de soi dans les recherches au CERAP

L'état des lieux de la donnée de l'estime de soi dans la littérature scientifique en psychopédagogie perceptive montre que cette dernière y est très peu abordée, même si elle apparaît quelques fois dans les témoignages des participants. Aucune étude à ma connaissance n'a été menée sur ce thème. La notion de l'estime de soi apparaît 5 fois dans les champs théoriques des recherches et 12 fois dans les verbatim ou analyses de données. Lorsqu'elle apparaît dans le champ théorique, on la retrouve dans quelques citations d'auteurs comme Ricœur, cité par Lefloch (2008) lorsqu'elle aborde la notion

d'altérité, ou en lien avec la notion de confiance comme dans la recherche de Bothuyne (2010), ou bien abordée dans une question en lien avec l'apprentissage (Huighes, 2006), ou encore chez les chanteurs lyriques qui semblent parfois être en phase avec une mésestime d'eux-mêmes (Lemos, 2011). Je constate que la notion d'estime de soi lorsqu'elle apparaît dans le champ théorique n'est jamais problématisée en lien avec l'accompagnement sur le mode du Sensible.

Le terme « estime de soi » n'est employé que douze fois dans les verbatim ou analyses de données des recherches scientifiques du Cerap, et utilisé soit pour attester d'une tendance à la mésestime de soi chez neuf participants, soit pour valider une amélioration de l'estime de soi pour trois participants. C'est le cas de C. (participante de Large, 2007) qui témoigne de l'apparition d'une « estime de soi profonde » et de Jorge (participant de Santos 2012) qui décrit précisément le renouvellement de son estime de lui-même au contact du Sensible. Voici son témoignage :

« Je vais te raconter une des expériences Sensible les plus belles de ma vie. Moi, j'ai souffert d'une terrible mésestime de moi-même cachée sous des larmes, cachée ou en tout cas que je tentais de cacher. Et, à travers l'expérience du Sensible, j'ai eu des moments fondateurs pour changer ça, pour que ça se transforme en un rapport plus aimant avec moi-même. Et aujourd'hui, je pense que pour guérir la mésestime de soi, il n'y a pas d'autre lieu que celui du Sensible, parce que le travail que j'ai pu faire au fil des années ne m'a pas aidé à changer mon rapport à moi. Et là, avec cette expérience du Sensible, c'est comme si je me découvrais être aimé par quelqu'un d'autre que moi et qui est moi en réalité (...), je découvrais comment le travail du Sensible te permet d'accéder à tout de toi, sans jugements et avec un amour inconditionnel envers toi. (l. 308-322) » (Santos, 2012, p. 513).

Nous retrouvons, dans le témoignage de Jorge, un propos très fort dans lequel il témoigne de l'aspect fondateur du renouvellement de son rapport à lui-même sur le mode du sensible et de l'impact sur l'estime de lui-même mais on ne voit pas apparaître le processus qui a fondé ce renouvellement de manière d'être. C'est un des axes que je souhaite explorer au travers de ma recherche.

Ces différents états des lieux, ciblés sur le renouvellement des manières d'être et sur l'estime de soi, montrent que dans la littérature du CERAP, le renouvellement des manières d'être est une donnée centrale. L'absence de recherche autour de la problématique d'estime de soi justifie pleinement, la réorientation de ma thèse autour de ce sujet.

II. 3. DE LA MOTIVATION CLASSIQUE A LA MOTIVATION A ETRE

Depuis tout temps, l'homme s'est interrogé sur les motifs de ses actes, sur les processus qui mènent à une prise de décision et à la détermination d'un choix. Questionner ce qui pousse l'homme à être ce qu'il est et à agir, revient à tenter de mieux comprendre le mystère de l'homme et de sa singularité. Nous voyons déjà là, poindre la complexité du concept de la motivation, méritant, ici, un développement des fondements théoriques connus scientifiquement. Une fois posés ces éléments, ils permettront peut-être de créer un pont avec une nature de motivation qui ne découle pas d'une autodétermination habituelle, mais qui trouve sa source dans la qualité du rapport que la personne instaure avec son intériorité vivante et incarnée. Dans cette perspective, le vivant incarné est envisagé en tant que force de vie qui pousse ou tracte l'homme dans sa tendance à « vouloir vivre » et à s'autoréaliser, et participe au renouvellement des manières d'être à soi et au monde. C'est en ce sens que sera traité le thème de la motivation pour l'occasion de cette recherche.

Cette section donnera lieu à un premier mouvement théorique qui offrira une vision globale de la motivation : depuis la genèse et l'évolution du concept de motivation à l'aspect conatif de la motivation. Un second mouvement dessinera les grandes lignes des différentes natures de motivation, exposant tour à tour, les motivations par l'égo ou la tâche, les motivations extrinsèques ou intrinsèques avec le modèle hiérarchique qui en est issu, puis le concept de Flow. Un troisième mouvement mènera une réflexion autour de la motivation à être, depuis une perspective philosophique et humaniste, s'orientant ensuite, vers la motivation immanente comme principe de force de croissance. Le dernier mouvement réalisera un état des lieux scientifique de la motivation immanente dans le CERAP et sera suivi d'une illustration de ce concept au travers de témoignages issus des recherches menées au sein du CERAP.

3.1. Vision globale de la motivation

3.1.1. Genèse et évolution du concept de la motivation

Le terme motivation apparaît pour la première fois dans les années 1930, dans le domaine de l'art publicitaire, sous la tutelle de deux publicistes Dichter et Cheskin qui en réclament la paternité. Pour ces deux précurseurs, les motivations s'appuient sur des mécanismes irrationnels et inconscients, c'est-à-dire inaccessibles directement par la logique ou la raison. Dans cette vision, Dichter (1961) met en avant dans les processus motivationnels, la prédominance du sentiment sur la raison. Selon lui, « nous nous faisons illusion en voulant que la raison préside à nos motivations, alors qu'il vaudrait mieux tenir les sentiments pour une forme supérieure de raison. » (Dichter, 1961, p. 44). Parler de motivation pour expliquer le comportement revient à se poser la question de ce qui motive l'être humain et comment il est motivé. Les premières études de la motivation (même si le terme motivation n'existait pas encore) se sont appuyées sur le modèle animal et la notion d'instinct - forme de pulsion ou de 6^{ème} sens ayant trait à un caractère inné - pour expliquer l'orientation du comportement. (James, 1890, McDougall, 1908). Puis, dans une vision opposée, les théories behavioristes arguaient que tout comportement était appris et dépendait d'un stimulus répété (Pavlov, 1927 ; Skinner, 1938). Dans une tentative d'unification de ces deux courants opposés, Hull (1943) proposa une vision de la motivation autour de la notion de « *drive* » « que l'on pourrait traduire par 'énergie', 'dynamisme' ou encore 'mobile' » (Fenouillet, 2003, p. 14), sortant ainsi de la notion primaire d'instinct. Pour cet auteur, le comportement est stimulé à la fois par le *drive* et par les besoins fondamentaux physiologiques régis par mécanisme *stimulus-réponse*. Depuis, de nombreuses recherches scientifiques ont infirmé cette théorie, mettant en avant l'importance des processus cognitifs dans la motivation et non plus seulement les processus physiologiques. Dans les années 60, le courant cognitiviste prédomine largement dans les théories de la psychologie de la motivation, balayant ainsi le point de vue behavioriste.

Depuis, le champ de la motivation est devenu très riche en diverses théorisations, à tel point qu'une forme de confusion vertigineuse en découle. Nuttin, dans les années 80, en relève la complexité :

« Considérée par certains comme une notion superflue, destinée à disparaître du vocabulaire de la psychologie expérimentale, la motivation se présente à d'autres comme le thème principal de la psychologie, clé même de la compréhension de la conduite. On constate à la base de ce désaccord une diversité de points de vue qui font de la motivation une notion très confuse » (1980, p. 25).

Plus récemment, Fenouillet (2012), dans son ouvrage de synthèse, répertorie plus d'une centaine de théorisations :

« Il existe aujourd'hui au moins 101 théories motivationnelles, ce qui fait de ce concept un univers complexe à appréhender » (4^{ème} de couverture), et constate que lorsqu'une théorie est avancée, elle n'est pas à même de rendre compte de l'ensemble des phénomènes motivationnels. Cette complexité corrobore la pensée de Lichtenberg (1997) pour qui « rien n'est plus insondable que le système de motivations derrière nos actions. » (p. 43).

Thill & Vallerand (1993), de leur côté, parlent d'ambiguïté, allant jusqu'à considérer que le concept de la motivation résulte d'un *construit hypothétique*, d'autres la considèrent comme une *variable intermédiaire* (Petri, 1996) ou *variable dépendante* (Legrain, 2003).

Brault-Labbé (2011) explique ainsi les raisons de ce manque d'unité autour de la définition de la motivation :

« D'abord, les modèles théoriques et les résultats empiriques associés à l'étude de ce concept proviennent de domaines de recherche nombreux et variés (...) ce qui engendre des formulations et des spécificités variées dans les définitions proposées. En second lieu, la motivation est difficile à définir parce qu'il s'agit d'un 'construit hypothétique' (...), d'une 'variable intermédiaire' c'est-à-dire qu'il est impossible de la décrire et de la mesurer à partir de critères directement observables. Ainsi, sa présence doit être inférée à partir d'un comportement ou d'un changement de comportement que l'on observe et qui suggère son existence. » (p. 5).

3.1.2. Quelques définitions du concept de motivation

La motivation se définit communément par « un ensemble de forces qui déclenchent le comportement ou les changements de comportement apparaissant chez l'individu » (Deckers, 2010, Petri, 1996, Vallerand & Thill, 1993). En d'autres termes, « 'être motivé' implique d'être poussé à penser et à agir, ou encore, d'être poussé à modifier le cours de nos pensées ou de nos actions et de mobiliser de l'énergie en ce sens. Or, être poussé à émettre un comportement implique généralement d'être poussé 'par' et 'vers' quelque chose. » (Brault-Labbé (2011, p. 7). De plus, « la motivation suppose non seulement qu'il y ait un motif au comportement de l'individu, mais aussi que ce dernier

soit en mesure d'anticiper les effets de ce comportement s'il se décide à agir. » (Fenouillet, p. 12).

La définition très générale de la motivation proposée par Thill & Vallerand (1993) offre une forme de consensus auquel se réfère un grand nombre de chercheurs. Ils définissent la motivation ainsi : « la motivation est un construit hypothétique utilisé afin de décrire les forces internes et externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance du comportement. » (p. 18). Fenouillet (2012), de son côté, propose, dans un premier temps, une définition simplifiée : « la motivation est ce qui explique le dynamisme du comportement (...) le soutient et le fait persister » (pp. 7-8), puis, intégrant différents points de vue scientifiques d'auteur tels que ceux de Campbell & al. (1970), de Ford (1992) ou encore de Thill & Vallerand (1993), il propose une définition plus élaborée prenant en compte la globalité du processus motivationnel. Selon lui,

« la motivation désigne une hypothétique force intra individuelle protéiforme, qui peut avoir des déterminants internes et/ou externes multiples, et qui permet d'expliquer la direction, le déclenchement, la persistance et l'intensité du comportement ou de l'action. » (p. 9).

De son côté, Legrain (2003) s'est attaché à *tordre le cou* aux idées reçues et a relevé les lieux communs liés à la motivation. Dans le langage commun, la motivation est souvent synonyme d'élan, de dynamisme d'une personne engagée, et est associée bien souvent à un trait de personnalité. Pour cet auteur, au contraire, la motivation n'est ni un trait de personnalité, ni une valeur en soi, ni une qualité innée ou un don : « la motivation n'est, bien sûr, pas un trait de personnalité, elle dépend avant tout de ce que la personne va vivre. » (p. 29). « Elle ne peut être considérée au sens strict comme une valeur, même si les valeurs jouent un rôle dans la persévérance. » (p. 41). Levy-Leboyer (1999), dans un sens proche, postule que « la motivation n'est pas un état stable, mais un processus, toujours remis en question, qui se déroule dans le temps, se renouvelle et s'ajuste en fonction de ce que vit la personne. » (p. 20-23). La motivation, selon elle, dépend avant tout du but recherché : « c'est un processus qui permet de faire des efforts importants pour une activité précise. Cette notion, très pointue, est différente du dynamisme, de l'énergie ou du fait d'être actif. Nous sommes motivés pour certaines choses, mais pas pour tout. » (2004, Journal du net, para. 3). Finalement, comme l'énonce Reeve : « l'étude de la motivation révèle ce que les gens veulent » (2012 p. 29).

Dans une autre conception, Nuttin (1980), entrevoit la motivation comme une *fonction de relation* de l'être humain avec le monde. Pour cet auteur, il n'est pas possible d'isoler la motivation du contexte dans lequel elle s'inscrit : « la motivation est au fond une question de relations préférentielles entre l'organisme (l'individu), d'une part, et le monde, de l'autre. » (p. 37). Dans ce sens, le concept de motivation est analysé en terme de comportement et de relation : « les notions de *comportement*, de *motivation* et de *personnalité* se compénètrent à tel point qu'elles doivent rentrer dans le cadre d'un même modèle conceptuel. » (p. 11). Pour Nuttin, ce n'est pas seulement le but à atteindre qui motive l'individu, mais tout le comportement mis en route pour atteindre ce but : « le but lui-même n'est pas source ultime de motivation ; il est le résultat et la concrétisation d'un dynamisme plus général. La fonction du but en tant que forme concrétisée de motivation est avant tout régulatrice, elle oriente le dynamisme - c'est à dire le sujet motivé - vers l'objet qui peut lui convenir. » (p. 263).

Dans une vision plus philosophique de la motivation, Larochelle (2009) envisage la motivation de l'être humain comme « la quête de l'homme pour donner un sens à sa vie personnelle et collective et ce qui motive cette quête. » (p. 35). Il associe à la motivation les concepts de conscience de soi, d'égo, de raison ou de volonté. Selon lui,

« Avant toute motivation, il y a une prise de conscience de soi, une prise de conscience de sa capacité à vouloir et de la liberté de cette volonté à se manifester en actes, et à devenir autre qu'elle n'est présentement. » (p. 45). Il ajoute : « la motivation primordiale est un désir immanent de sortir de soi pour se positionner face à l'altérité, d'aller vers le monde pour s'y reconnaître. La motivation est un désir d'identité dans l'altérité, un désir de reconnaissance de soi dans l'autre. » (*Ibid.*).

Dans sa philosophie de la motivation, cet auteur expose quatre types ou « saveurs de motivation » (pp. 60-70) :

- *les motivations à ressentir* qui pourraient se résumer par la quête d'un confort minimum : « vouloir le bien-être minimum (...), contrôler sa faim, sa fatigue, son exposition aux éléments et combler avec autrui ses besoins affectifs et l'appel de la *libido*, écarter la présence d'émotions désagréables » ;
- *la motivation à connaître et à comprendre* : « l'homme ne veut pas que survivre, il veut vivre, et vivre dans le monde, c'est le connaître assez pour pouvoir s'y reconnaître et s'y sentir chez soi. (...) L'être humain, mystère pour lui-même, se

recherche sans jamais se trouver dans le monde externe et tente de se reconnaître chez autrui, sans jamais se dévoiler. Cette quête de connaissance, sous ces termes, semble insensée et presque vaine. C'est pourtant une des principales motivations de la vie de l'homme. » ;

- *la motivation à se justifier* : « l'être humain veut vivre et connaître (...), mais cela ne lui est pas suffisant, il veut aussi pouvoir se justifier lui-même, à soi-même et aux autres. Il veut non seulement comprendre sa condition humaine, mais être capable de donner un sens à sa vie et savoir le rôle qu'elle joue dans le monde. (...) Mener une vie sensée et vouloir 'valoir' quelque chose est donc déterminant. » ;
- *la motivation à persister en se transmettant* : « l'homme veut continuer d'être toujours, au-delà de sa propre mort (...) à travers sa descendance, le fruit de sa chair ou de son travail, le fruit de son corps et de son esprit. Que ce soit l'angoisse de la mort ou l'élan de la vie qui y pousse, l'être humain veut laisser des traces qui persisteront même après sa disparition. ».

3.1.3. Les caractéristiques de base de la motivation

Avec le temps, la plupart des chercheurs confèrent à la motivation un principe de force qui soutient l'engagement et la persistance du comportement dans les conduites pour atteindre un but. Les forces qui stimulent le comportement humain dans un sens donné proviennent, soit de l'individu lui-même, de ses forces internes, soit de l'interaction avec l'environnement c'est-à-dire des forces externes. Les forces internes renvoient principalement à la sphère des besoins physiologiques ou psychologiques. La motivation mue par les forces externes emporte, quant à elle, l'idée d'une finalité à atteindre, et celle d'un objet ou élément de l'environnement qui porte une valeur pour l'individu (Deckers, 2009, Heckhausen & Heckhausen, 2008).

Bien qu'il n'y ait pas une définition commune de la motivation, les psychologues s'accordent sur les quatre caractéristiques qui la révèlent (Roussel, 2000) : tout d'abord *le déclenchement du comportement* signant le passage d'une inactivité vers une activité et nécessitant donc l'investissement d'une certaine quantité d'énergie physique et/ou psychique ; puis *la direction du comportement* orienté vers la tâche à accomplir ou à atteindre ; *l'intensité du comportement* c'est-à-dire la quantité d'énergie et d'efforts alloués en vue d'atteindre le but fixé ; et enfin, *la persistance du comportement* se traduisant par le maintien de la direction choisie et de l'intensité sur toute la durée du projet.

Reprenant ces différents critères, certains chercheurs se sont attachés à mettre en relief les expressions comportementales d'un individu motivé (Atkinson & Birch, 1970, 1978, Bolles, 1975, Ekman & Friesen, 1975). Selon eux, la présence de la motivation, sa qualité et son intensité se donnent à voir dans le comportement d'un individu, au travers de sept indicateurs : l'effort, la latence, la persévérance, le choix, la probabilité de réponse, les expressions faciales et les gestes du corps. Le tableau suivant (Reeve (2012, p. 22) reprend en détail ces indicateurs.

Tableau 5 : Les expressions comportementales de la motivation (Reeve, 2012, p. 22)

L'EFFORT	L'étendue de l'effort mise en avant tout en essayant d'accomplir une tâche.
LA LATENCE	Le temps mis par une personne pour répondre suite à l'exposition d'un stimulus.
LA PERSISTANCE	Le temps entre le déclenchement de la réponse et sa cessation.
LE CHOIX	Lorsqu'il est présenté avec deux ou plusieurs pistes d'action montrant une préférence pour une piste plutôt qu'une autre.
LA PROBABILITE DE REPONSE	Étant donné les différentes opportunités qu'un comportement se produise, le nombre (ou pourcentage) d'occasions pendant lesquelles une réponse particulière, dirigée vers un but, se produit.
LES EXPRESSIONS FACIALES	Mouvements du visage, tels que le froncement du nez, l'élévation de la lèvre supérieure et le léger abaissement du front (comme une expression faciale de dégoût).
LES GESTES DU CORPS	Gestes corporels comme la posture, les déplacements de poids et les mouvements des bras, des jambes et des mains (comme un poing fermé).

3.1.4. L'aspect conatif de la motivation

La volition et la motivation

De nombreux auteurs introduisent, à la suite de Reuchlin (1990), le terme *conation* pour réunir l'ensemble des observations, des concepts et des théories portant sur le « choix et l'orientation des conduites ». (Carré, Fenouillet, 2009, p. 11). Comme le précise Legrain (*Op.cit.*), « les psychologues parlent aujourd'hui plus volontiers de 'facteurs motivationnels', de 'capacités conatives' pour désigner l'ensemble hétéroclite des variables qui influencent l'engagement et la persévérance des conduites. » (p. 16).

Dans son acception classique issue de la philosophie, la conation recouvre tout ce qui a trait à l'effort en vue d'accéder au but recherché et en vue d'une mise en action, elle est intimement liée à la notion de volonté. La motivation seule n'est pas suffisante pour se maintenir dans un projet à plus grande échéance, elle se couple nécessairement à un effort de volonté. « La volonté initie et oriente l'action, elle choisit à la fois s'il faut agir et comment agir. » (Reeve, 2012, p. 39). Corno (1989) dans sa définition de la volition précise clairement les interrelations entre les concepts de motivation et de volition :

« La capacité de maintenir l'engagement motivationnel dans une tâche ou de préserver l'état psychologique en dépit de facteurs antagonistes ou distrayants, correspond à la mise en œuvre de ce qu'on appelle de nos jours la volonté (...). Alors que les facteurs motivationnels déclenchent, orientent et régulent les conduites, la volition assure la protection des intentions et des buts jusqu'à leur complète promulgation. » (Corno, 1989, cité par Thill, 2001).

Pour Thill, « la volition facilite non seulement la transformation des buts en actions, mais améliore les apprentissages et les performances en cas de poursuite d'un but difficile, et à long terme. » (Thill, 2001, p. 219). Comprendre la volonté est une entreprise aussi complexe et mystérieuse que de vouloir comprendre la motivation (Reeve, 2012), cependant, attachons-nous à préciser la notion d'effort qui y est liée.

Pour Cosnefroy (2011), la notion d'effort :

« renvoie à la fois à la quantité de temps alloué à l'activité et à la qualité des stratégies mises en œuvre (...). Le second aspect est le plus important : le temps passé au travail ne suffit pas à prédire la réussite (...) ce n'est qu'un contenant qui ne dit rien du contenu, à savoir la qualité de la concentration et des stratégies mises en œuvre » (p. 13).

S'engager dans une activité a un coût dans la mesure où cela implique de renoncer à d'autres activités également tentantes, avec lesquelles cette activité rentre en compétition (Eccles, 2005 ; Corno, 1986 ; Lens & Vansteenkiste, 2008). Le rôle des ressources volitionnelles est donc de maintenir l'engagement d'un sujet dans une activité et de soutenir sa persévérance à moyen ou long terme en lui permettant de résister aux distracteurs.

Les besoins et affects sources de motivation

Dans une orientation plus psychologique, Brunot (2007) définit les variables conatives comme des variables « affectivo-motivationnelles impliquées dans le contrôle et l'orientation de la conduite ». (p. 201). Dans idée proche, Snow & Jackson III (1997), Huitt (1999) et Larochelle (2009) situent le champ de la conation (...) entre celui des affects et celui de la cognition. Selon Larochelle (2009) :

« La volonté oscille continuellement entre deux pôles pour orienter ses choix (...). Ces deux adjoints de la volonté sont l'affect (...) touchant le monde intérieur et subjectif des émotions et des pulsions, suscitées ou inconscientes, et l'intellect, traitant du monde plus objectif et plus extérieur des raisonnements, des argumentations et de la logique. » (p. 50).

Dans cette perspective, la dimension conative de la motivation englobe tout ce qui est du domaine des affects, des émotions ou des croyances à propos de soi-même. On y retrouve, entre autres, tout ce qui a trait à la confiance en soi, à l'estime de soi ou encore au sentiment d'auto-efficacité. Dans cette ligne de pensée, Ford (1992) donne une place prépondérante aux dimensions affective et émotionnelle comme ressort des attentes et des motivations. Selon lui :

« La motivation est un construit intégratif qui représente la direction qu'emprunte un individu, l'énergie émotionnelle et l'expérience affective soutenant ou inhibant le mouvement allant dans cette direction, et l'ensemble des attentes que l'individu peut avoir sur le fait d'atteindre à terme cette destination. » (p. 78, traduction libre).

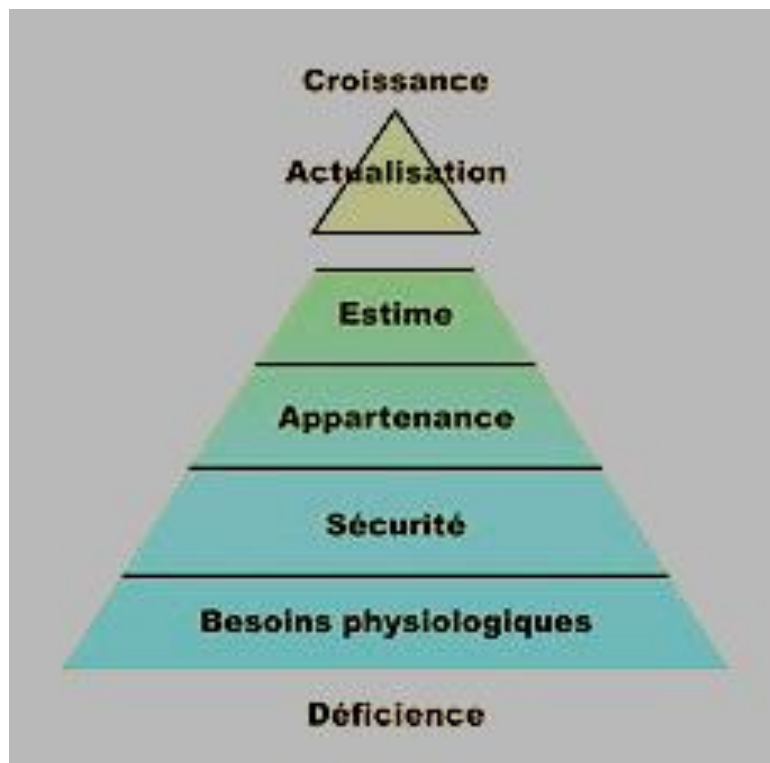
De nombreuses théories modernes s'appuient sur le concept de besoin pour expliquer le dynamisme interne en cause dans l'engagement d'un sujet motivé, se démarquant ainsi de la notion d'instinct privilégiée dans les premières théorisations de la motivation. Dans cette optique, nous retrouvons Piéron (1935) avec son concept des *besoins viscérogéniques* et *psychologiques*, Murray (1938) avec sa vision des *besoins*

manifestes, ou encore Maslow (1954) avec sa *pyramide des besoins*, ou bien encore Deci & Ryan (2002) avec les *besoins psychologiques source d'autodétermination*. Le besoin se définit comme un « manque » ressenti physiologiquement, psychologiquement ou sociologiquement qui pousse à l'action en créant des tensions que la personne veut réduire ou éliminer. Pour Muchielli (2003), le besoin est : « un état de tension insatisfaisant lié à une nécessité existentielle » (p. 25), qui se détermine par trois caractéristiques principales : il renvoie à « l'idée d'une nécessité vitale, à l'idée de tension qui cherche la satisfaction qui apportera un retour à l'équilibre, à l'idée de catégorie spécifique d'objets satisfaisants vers laquelle est orientée la tension. » (*Ibid.*, p. 23). Cet état de tension insatisfaisant des besoins et le désir de combler ces derniers sont des moteurs puissants de motivation et de mise en action. La force de motivation des besoins s'origine dans quatre nécessités : combler un manque, faire perdurer l'espèce, maintenir une intégrité physique, psychique ou sociale et enfin, se défendre d'une menace. Le comportement motivationnel lié aux besoins peut être décrit de la façon suivante : l'apparition des besoins incite à vouloir les satisfaire, d'où les actions en conséquence, avec des résultats qui sont vécus comme des récompenses (en cas de succès) ou comme des punitions (dans le cas contraire). Ce fonctionnement conduit à une réorganisation interne des besoins initiaux (il les apaise, les frustre, les aménage...). En résumé, je suis motivé parce que je perçois mon manque et désire le combler (Deckers, 2010, Petri, 1996).

Maslow a été un des premiers à réhabiliter les besoins et à les étudier en tant que source de motivation. Selon Maslow (2004) : « le principe premier de notre classification (des besoins) n'est ni l'instigation, ni le comportement motivé, mais plutôt les fonctions, effets, desseins ou buts du comportement ; il a été suffisamment prouvé par les chercheurs que c'est là le pont central le plus pertinent pour l'élaboration d'une théorie de la motivation. » (p. 46). Cet auteur renverse la tendance en établissant les besoins comme des passages obligés vers l'auto-réalisation de soi, ces besoins formant un cheminement vers une promesse de croissance. Sur le plan théorique, la hiérarchie des besoins de Maslow (1954) est sans doute une des théories les plus connues de la motivation. Cette hiérarchie est présentée sous la forme d'une pyramide composée de cinq niveaux : besoins physiologiques, besoin de sécurité, besoin d'appartenance, besoin d'estime, et enfin, besoin d'actualisation de soi. Les premières motivations, à la

base de la pyramide sont des motivations de survie ou *motivation de déficience* répondant à la nécessité de satisfaire les besoins physiologiques (la faim, la soif, le sommeil...) et les besoins psychologiques de base (besoin de sécurité et d'appartenance). Les deux derniers niveaux de la pyramide se rapportent à la satisfaction de vie et l'épanouissement personnel. On y retrouve des motivations de croissance ou *métamotivations* en lien avec le besoin d'estime de soi et le besoin d'auto-réalisation de soi. Pour Maslow, « les individus accomplis (plus mûrs, et plus complètement humains), aux besoins fondamentaux déjà satisfaits, sont motivés par des exigences supérieures, (...) ils se consacrent à une tâche, à un appel, à une vocation, à un métier qu'ils aiment » (2006, p. 332-333). La figure qui suit représente la pyramide des besoins modélisée par Maslow.

Figure 2 : La pyramide des besoins selon Maslow (1954)



Maslow précise que les caractéristiques des motivations sont différentes lorsqu'elles concernent les besoins de base de l'être humain ou les besoins de croissance ; la satisfaction des besoins de base annihile la motivation correspondante alors que le besoin de croissance, n'étant jamais entièrement satisfait, stimule à contrario la motivation qui lui est associée.

« Chez les personnes motivées par le désir de développement, la gratification augmente la motivation au lieu de la diminuer, elle accroît l'activité au lieu de l'éteindre; le désir se renforce et se précise. Elles se surpassent et (...) veulent de plus en plus. Au lieu de se complaire dans le repos, une telle personne devient de plus en plus active. La volonté de développement n'est pas endiguée, mais exaltée par la satisfaction qui lui est donnée. La croissance est en elle-même une réalité gratifiante et dynamisante. » (2004, p. 34).

Nous retrouvons ce même point de vue dans les propos d'Allport (1965) : « Si la motivation à combler un déficit vise à la réduction d'une tension, à la restauration d'un équilibre, la motivation au développement maintient la tension afin d'atteindre un but lointain et souvent inaccessible. Là se trouve la distinction entre le devenir animal et le devenir humain, le comportement de l'enfant et celui de l'adulte. » (p. 38).

Dans une vision plus socio-cognitive, certains scientifiques ont tenté de modéliser la motivation à l'accomplissement et de la mesurer en partant du principe que « l'individu est un organisme animé par une intention, dirigé par un but qui opère de façon rationnelle. Dans ces approches, les buts d'accomplissement guident les prises de décision et les comportements de l'individu dans les contextes d'accomplissement. » (Roberts & Walker, 2001, p. 99). Ces théories postulent que les individus sont mus par un besoin d'accomplissement c'est-à-dire la volonté de réussir ou d'exceller dans un domaine, ce qui les pousse à poursuivre des buts afin de répondre à ce besoin. Ces buts, nommés *buts d'accomplissement*, sont considérés comme déterminants dans les conduites des personnes et source principale de motivation. Nicholls (1984) note la présence d'une motivation à l'accomplissement lorsque « le but des individus est de développer ou de manifester à soi ou aux autres (...), une habilité élevée et d'éviter de manifester une faible habilité. » (p. 328). Sans rentrer dans les détails spécifiques de chacune de ces théories, nous retrouvons aussi, dans cette lignée de pensée, la théorie du niveau d'aspiration de Lewin & al. (1944), la théorie des buts d'accomplissement de Murray (1938), de McClelland & al. (1953) et de Rosen & al. (1959).

3.2. Les différentes natures de motivations

Comme nous l'avons vu, toutes les motivations ne sont pas du même ordre et dépendent fortement des valeurs et des besoins du sujet. Plus le sujet est impliqué dans sa motivation, plus il a de chance de persévérer dans le maintien de cette dernière. Il est donc important de clarifier la nature de la motivation d'un sujet pour mieux en évaluer sa force. De nombreuses études se sont centrées sur ce domaine. Je ne développerai, ici, que celles qui mettent en relief un degré d'autodétermination (plus ou moins grand) d'un individu dans ses motivations d'action.

3.2.1. Les motivations par l'ego ou par la tâche

Une étude menée par Nicholls (1979, 1984) fait la distinction entre les activités où l'individu est impliqué par l'ego et celle où il est impliqué par la tâche. L'individu impliqué par l'ego, c'est-à-dire motivé par la compétition et la comparaison sociale, cherche à être meilleur que l'autre. Cette tendance à la comparaison lui donne le sentiment que s'il fait plus d'efforts que les autres pour un résultat identique, il se trouvera moins compétent, ce qui aura une incidence négative sur sa motivation. L'individu motivé par l'activité ou la tâche visera, quant à lui, à gagner en compétence sur l'action menée sans souci de compétition ou de comparaison. Dans ce cas, plus l'effort déployé est grand, plus la motivation sera stimulée. Ce constat relevé par Nicholls est repris par Fenouillet ainsi :

« Lorsque l'individu est impliqué pour l'activité, un effort important est accompagné par un sentiment de fierté et une grande perception de compétence, ce qui est exactement l'inverse dans le cas d'une implication pour l'ego. » (Fenouillet, 2003, p. 47).

Pour cet auteur, les répercussions motivationnelles sont importantes :

« L'implication par l'ego incite l'individu à faire le moins d'efforts possible tout en maintenant un niveau de performance équivalent aux autres. (...) À l'opposé, si l'individu est impliqué pour l'activité alors il a tout intérêt à faire le plus d'efforts possible pour augmenter sa sensation de compétence. » (Fenouillet, *Ibid.*, p. 48).

Le modèle motivationnel de Dweck & Legget (1988) est très proche de celui de

Nicholls (1984). Ces chercheurs ne parlent pas d'implication par l'ego ou la tâche, mais distinguent deux buts : un but d'apprentissage, qui s'approche de l'implication par la tâche, et un but de performance, qui évoque l'implication par l'ego. Selon l'étude de Dweck & Legget, une personne qui s'engage dans un but de performance cherche avant tout à montrer ses capacités ou à se prouver ses capacités, alors qu'une personne engagée dans un but d'apprentissage cherchera à gagner en compétence dans la tâche. Ce modèle se démarque de celui proposé par Nicholls (qui privilégie la manière d'être face aux autres ou face à une tâche), en mettant l'accent sur l'auto-évaluation de la performance indépendamment du contexte. Il est important de noter que selon l'attitude qui sous-tend l'intention d'agir, l'impact sur les paramètres motivationnels est totalement différent, voire complètement opposé.

3.2.2. Les motivations intrinsèques et extrinsèques : la théorie de l'auto-détermination

Dans une autre perspective, Deci & Ryan (1985, 1991) ont exploré les différentes natures de motivations en les distinguant selon leur degré d'auto-détermination. Selon ces auteurs, trois besoins psychologiques forment la base de la motivation humaine : le besoin d'autonomie, le besoin de compétence et le besoin d'appartenance sociale. La théorie de l'autodétermination parle de « motivation autodéterminée » quand le besoin d'autonomie joue un rôle prioritaire. Le modèle de Deci & Ryan propose plusieurs formes de motivations qui se déclinent sur un continuum d'autodétermination allant de l'amotivation (l'absence de motivation), à la motivation extrinsèque jusqu'à la motivation intrinsèque ; cette dernière étant la plus autodéterminée. Une activité intrinsèquement motivée est une activité qui est pratiquée pour le plaisir de cette activité sans recherche d'autres gratifications, tandis qu'une activité extrinsèquement motivée est pratiquée dans l'objectif d'obtenir un résultat positif ou pour éviter des conséquences négatives. Chez Deci & Ryan, il y a véritable autonomie lorsque la personne considère que le but qu'elle souhaite atteindre émane totalement d'elle-même. (Reeve *et al.*, 2008).

Deci & Ryan (1985, 2000) définissent plusieurs degrés d'autodétermination dans les motivations :

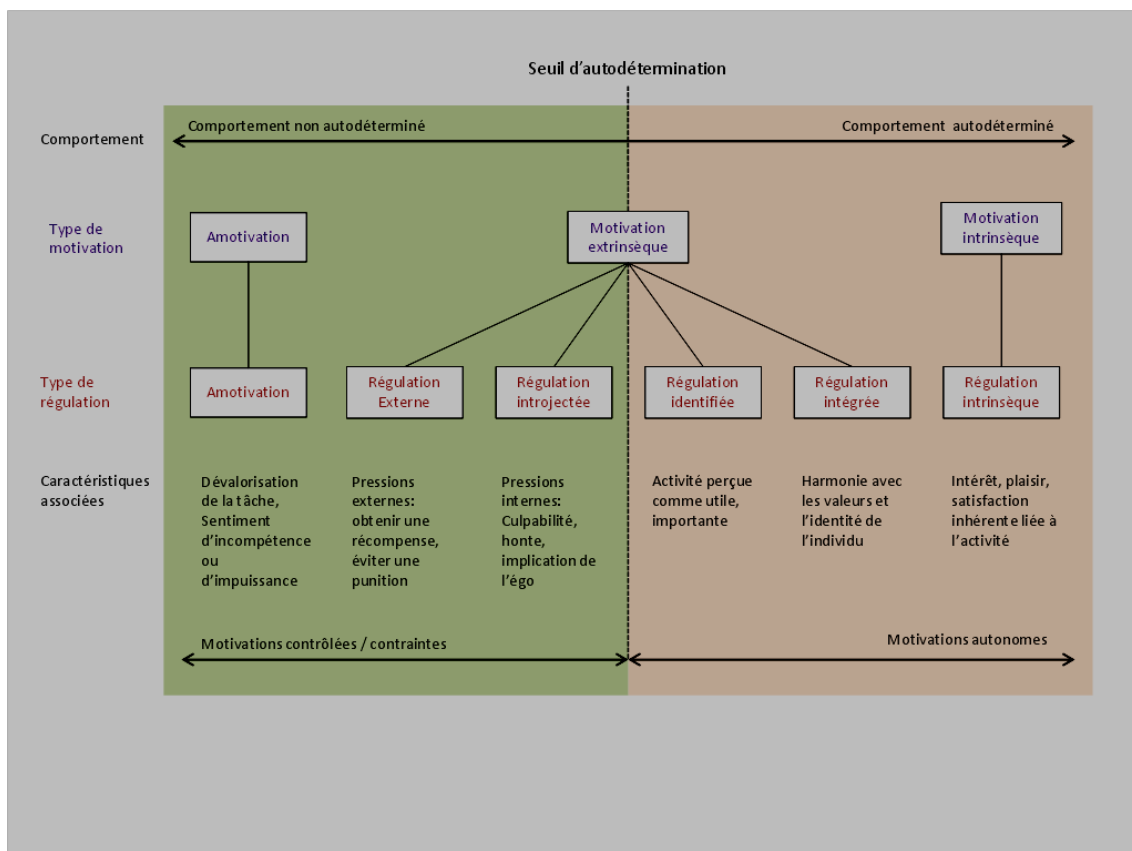
- **La motivation extrinsèque à régulation externe** : C'est la moins autodéterminée de toutes les motivations. La personne agit uniquement pour obtenir une récompense ou éviter un désagrément ou des conséquences négatives (punition...). C'est la motivation la plus éloignée du Soi. La personne agit en réponse à des pressions extérieures ou pour les éviter.
- **la motivation extrinsèque à régulation introjectée** : cette motivation extrinsèque s'appuie sur des incitations ou pressions internes telles que le sentiment de culpabilité, des menaces de l'estime de soi ou au contraire des compliments. Cette motivation est faiblement autodéterminée, elle est interne, mais encore séparée du Soi. La personne est motivée par des incitations et pressions internes.
- **La motivation extrinsèque à régulation identifiée** : c'est une motivation extrinsèque qui s'appuie sur des valeurs internes. Les activités sont effectuées parce qu'elles sont considérées comme importantes pour la personne, même si parfois ces activités peuvent être déplaisantes. Un étudiant, par exemple, peut être motivé à étudier des matières qui ne l'intéressent pas dans l'objectif de faire plus tard le métier qu'il a choisi.
- **La motivation extrinsèque à régulation intégrée** : Cette motivation porte un bon degré d'autodétermination de la personne. Toutes les actions menées par la personne répondent à une philosophie de vie et forment un tout cohérent dans la vie de l'individu. C'est le cas, par exemple d'une personne militante écologique, qui mangera des légumes biologiques, utilisera des énergies non polluantes, s'informera en permanence sur ce courant...
- **La motivation intrinsèque nécessite quant à elle une complète autodétermination**

La personne choisit librement ses activités au nom de ses valeurs internes. La pratique de l'activité pour elle-même procure plaisir et excitation. Les loisirs ou la pratique d'un sport pour eux-mêmes sont des exemples de motivations totalement autodéterminées. La motivation intrinsèque se définit par le fait de

pratiquer une activité pour le plaisir et la satisfaction qu'elle procure en elle-même. Selon Deci & Ryan (1985), la motivation intrinsèque s'appuie sur les besoins innés de compétence, d'autodétermination et d'affiliation. Plusieurs études ont montré que lorsque la satisfaction de ces trois besoins est comblée, la personne vit un sentiment de bien-être qui la motive, en retour, à persévérer dans son activité. (Connell & Wellborn, 1991; Deci & Ryan, 1985, 2000 ; Vallerand, 1997).

Gourlan (2011), sur la base des études Sarrazin et de ses collègues, propose une vision synthétique des différentes natures de motivation en mettant en parallèle leur niveau d'autodétermination et les comportements qui y sont associés. Le schéma suivant est issu de ces réflexions.

Figure 3 : Taxonomie et caractéristiques principales des motivations en fonction de leur degré d'autodétermination inspirée de Sarrazin et al., 2011 ; Sarrazin & Trouilloud, 2006 (Gourlan, 2011, p. 62)



3.2.3. Le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque

Le modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque prolonge les recherches de Deci & Ryan en croisant ces données avec l'influence de l'environnement sur la motivation des personnes. La personne n'est plus seulement entrevue comme source unique de ses motivations, mais intégrée dans un système d'interactions avec son environnement matériel et humain qui stimule ou inhibe les motivations. Dans cette conception, les motivations sont sous l'influence de « facteurs sociaux humains et non humains » (Vallerand, 1997, 2001, Vallerand & Ratelle, 2002).

Ce modèle « accorde une place prépondérante à la quête de la personne afin de satisfaire ses besoins psychologiques d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale en interaction avec son environnement (...) et propose un certain nombre de prolongements à la TAD. » (Carré & Fenouillet, 2008, p. 55).

Comme le précisent Vallerand & Grouzet :

« Le modèle intègre deux traditions dans l'étude de la motivation : l'une met en avant le rôle de la personne et considère la motivation comme une orientation plus ou moins stable, et l'autre, plus sociale propose que la motivation résulte de l'action de facteurs sociaux. » (2001, p. 63).

Ce modèle s'appuie sur les bases fondamentales de la théorie de l'autodétermination (TAD) tout en prenant en compte les niveaux situationnel, contextuel et global qui se définissent ainsi :

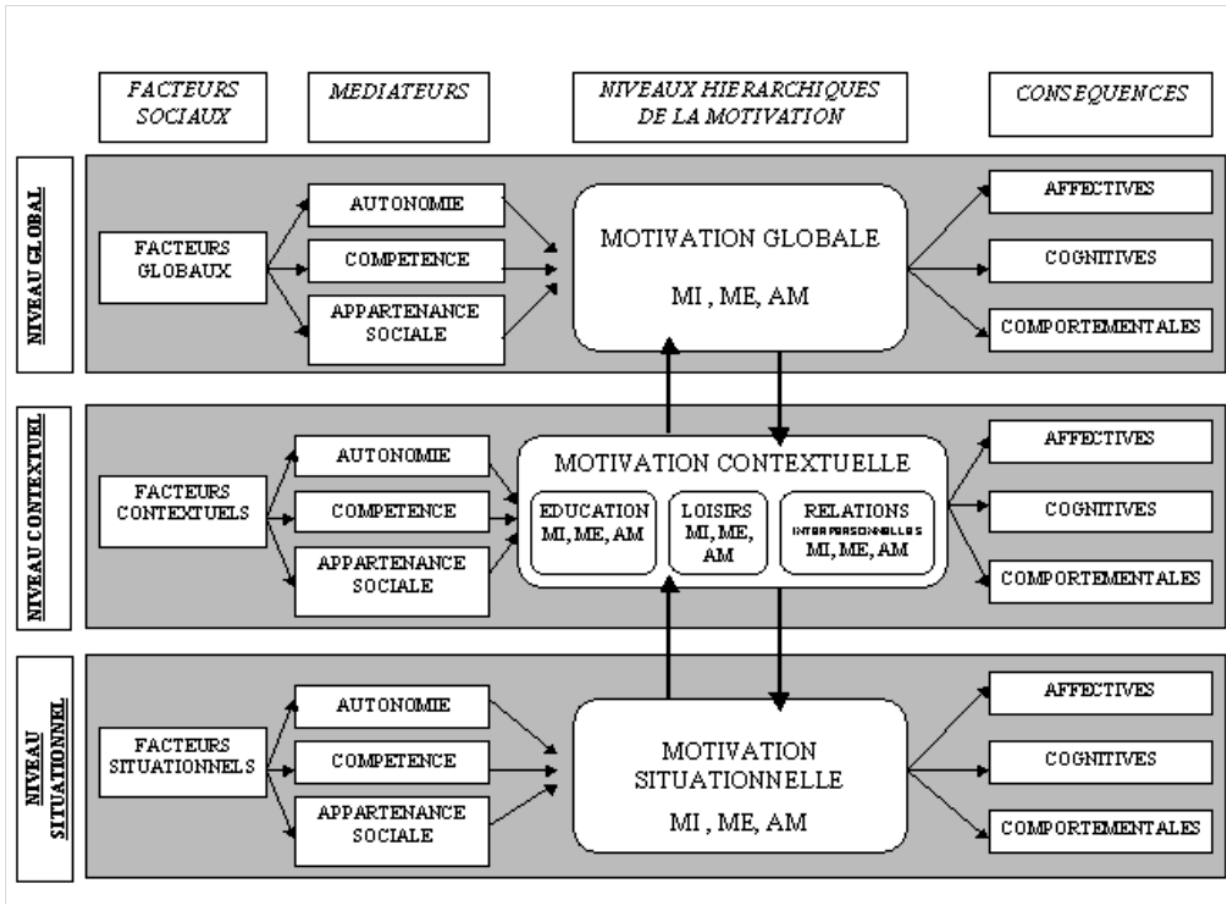
- **Le niveau situationnel :** « Le niveau situationnel représente le plus bas niveau de la hiérarchie. La motivation situationnelle réfère à la motivation de l'individu lorsqu'il réalise une activité. C'est l'ici et maintenant de la motivation. (...) La motivation situationnelle occupe une part centrale dans la hiérarchie motivationnelle, car elle concerne la motivation des personnes au moment même où elles en font l'expérience. Il prend en compte la situation de l'individu en train d'exécuter une activité spécifique, à un moment précis dans le temps. » (Angot, 2013, p. 36). Pour Guay *et al.* (2000), « la motivation situationnelle correspond à un *état* motivationnel et non à une caractéristique individuelle stable. » (Cités par Carré & Fenouillet, 2009, p. 57).

- **Le niveau contextuel :** « Il réfère à la tendance plus ou moins stable de l'individu à être motivé intrinsèquement, extrinsèquement ou amotivé dans une 'sphère d'activité' bien précise (Emmons, 1995). Selon le modèle hiérarchique, les individus développent une orientation motivationnelle prépondérante pour chaque contexte de vie. » (Carré & Fenouillet, 2009). La motivation est susceptible d'être influencée par le contexte en question (contexte amoureux, un contexte scolaire, sportif ou de loisirs). Par exemple, parmi la multitude de contextes de vie, Blais, Vallerand, Gagnon, Brière & Pelletier (1990) ont montré que les trois contextes les plus motivants et importants pour les jeunes adultes sont l'éducation, les loisirs et les relations interpersonnelles.

- **Le niveau global :** « La motivation globale est la forme la plus stable de motivation et constitue en quelque sorte un aspect de la personnalité de l'individu. Ainsi la motivation globale réfère à une orientation motivationnelle générale à interagir avec l'environnement selon un mode intrinsèque, extrinsèque ou amotivé. On pourrait dire que ce niveau donne « la tendance » de la personne indépendamment d'un contexte particulier ou d'une situation particulière. Cette tendance est bien sûr influencée par la suite, par toutes les interactions extérieures et intérieures. » (*Ibid.*, p.58). Ce modèle précise deux natures de facteurs influençant la motivation : les facteurs sociaux (humains et non humains) et les facteurs internes dépendant des influences des différentes natures de motivation entre-elles (effets ascendants ou descendants).

Le schéma qui suit offre une vision globale de ce modèle.

Figure 4 : Le Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque (Vallerand, 1997)



Le concept de Flow : un individu intrinsèquement motivé dans une tâche

Dans cette même ligne de pensée autour d'un individu motivé intrinsèquement par la tâche, il est important de relever les recherches de Csikszentmihalyi autour du « Flow » ou de « l'expérience optimale » (Csikszentmihalyi, 1975, 1996, 1999 ; Jackson, 1992, 1995, 1996 ; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Csikszentmihalyi a mis en évidence le phénomène du Flow en interrogeant des sportifs, des joueurs d'échec, des musiciens ; des personnes totalement impliquées intrinsèquement dans leur activité sans recherche de gratifications extérieures. Csikszentmihalyi définit le Flow comme étant une « expérience optimale » que vit un sujet lorsqu'il est totalement plongé dans une activité difficile ou de haut défi qui lui demande un très haut degré de concentration. Cette

présence totale à l'activité procure chez la personne des sensations de bien-être, de plaisir intense et d'euphorie qui masquent les aspects déplaisants ou souffrants de l'activité : « cette expérience est en soi si agréable que l'individu la ressentira comme une grande richesse et cherchera à retrouver cet état psychologique. (Csikszentmihalyi, 1990, p. 12). Cette sensation de Flow survient quand le corps et l'esprit de l'individu sont utilisés de façon optimale et lorsqu'il y a « un équilibre entre ses compétences personnelles et le défi à relever » (*Ibid.*, p.11), ces deux derniers devant être élevés. Les recherches de Csikszentmihalyi ont permis de dégager une description précise de cet état de Flow. En voici quelques extraits :

« Lorsque l'individu est en flow, il éprouve une sensation de fluidité de mouvement sans réaliser un effort particulier (...), il a la sensation de contrôler ses actions (...), l'absence de stress, d'anxiété et d'ennui ainsi que la perception d'émotions positives (bien-être, plaisir). » (Csikszentmihalyi, 1990, p. 12).

D'autres chercheurs, tels que Demontrond & Gaudreau (2008), ont montré que cet «état psychologique optimal pouvait être vécu dans des domaines divers tels que celui des arts, de l'enseignement ou du sport. » (2008, p. 9). Jackson (1992 ; 1995, 1996) a plus particulièrement étudié ce phénomène dans le domaine du sport. Ses recherches confirment que cet état de Flow, ou « état de grâce » comme le nomment les sportifs, apparaît lorsqu'il y a une concordance exacte entre l'intensité du défi et les capacités maximums de l'individu.

3.3. De la motivation à être à la motivation immanente

Après avoir dégagé les éléments clés de la motivation entrevue classiquement dans la vision psychosociale et cognitive vient le moment d'aborder la motivation sous un angle philosophique et humaniste. Dans cette perspective, la sémantique change et donne lieu à des termes comme « conatus » (Spinoza), « Désir » (Misrahi), « élan vital » (Bergson), « Volonté » (Schopenhauer), « tendance actualisante » (Rogers), ou encore, « motivation immanente » (Bois).

3.3.1. Le point de vue philosophique

On retrouve chez Spinoza des indices qui évoquent un principe de vie, une pulsion fondamentale d'autoconservation ainsi qu'une force de croissance et d'autoexpansion. En effet, pour Spinoza, le « conatus » se rapporte à une affirmation de soi dans la persévérance, face à des forces opposées qui en freinent l'expansion. Il s'agit d'une puissance d'agir en lien avec une essence désirante considérée à la fois du point de vue de l'esprit et du corps.

On retrouve dans le discours de Spinoza plusieurs définitions nominales du conatus humain : la volonté lorsque celui-ci procède du point de vue de l'esprit, l'appétit lorsqu'il procède à la fois de l'esprit et du corps. Dans cette perspective, le Conatus est essence même de l'homme qui se détermine par une affection et un effort physique et mental pour vaincre ce qui s'oppose à la puissance d'être. Ainsi, pour Spinoza le Conatus caractérise « la force qui fait persévérer les choses dans leur être. » (1963, p. 6).

Misrahi reprend à son compte la joie de Spinoza et questionne le bonheur qu'il considère comme constitutif de l'existence. Il aborde la puissance d'être sous l'angle de la « jouissance d'être » (1996) que tout homme porte en lui, de par sa nature. À cette dimension d'être, il y associe le Désir (avec un D majuscule) pour marquer la différence avec le désir communément admis et pour signifier « le mouvement unifié et unificateur » qui conduit l'homme vers la « jouissance d'être » et d'exister :

« Nous appellerons Désir (avec une majuscule) ce mouvement affectif global par lequel s'opère l'individuation de l'individu. Il ne s'agit ni d'une faculté, ni d'une transcendance, ni d'une instance métaphysique, mais de l'individu lui-même tout entier constitué par le mouvement unifié et unificateur qui, à travers la vie et l'activité, le porte vers ses buts et vers sa vie. » (1996, p. 72).

Dans cette perspective, le Désir ne se limite ni à la notion de pulsion, ni à la notion de manque, mais il est une force qui porte l'homme vers la jouissance d'être, le bonheur et la joie : « Le Désir est précisément cet acte qui comporte la conscience de soi-même comme poursuite d'une fin et d'une satisfaction, c'est-à-dire d'une fin satisfaisante. Pour serrer la réalité au plus près, il faudrait dire que le Désir est l'individu lui-même comme conscience désirante. » (*Ibid.*, p. 77). Dans cette optique, le Désir est une

conscience désirante en acte qui précède la connaissance de soi, l'activité réflexive et introspective :

« Le désir est d'abord une conscience. Non pas une connaissance réflexive, ni une introspection réflexive qui se proposerait d'élucider les raisons de son propre mouvement ou les motifs de son dynamisme. Certes, le désir a le pouvoir constant de se transformer en réflexion sur soi et en connaissance (...), mais cette potentialité pose précisément le problème de la connaissance et de la réflexion des actions. Avant d'être éventuellement connaissance de soi, le désir est une conscience. » (*Ibid.*, p. 76). Le Désir est aussi « cet acte qui comporte la conscience de soi-même » (*Ibid.* p. 77).

Même si la tentative de dégager les différentes orientations du Désir de Misrahi peut apparaître audacieuse au regard de la vastitude que ce concept emporte, nous pouvons dégager quatre grandes lignes qui peuvent servir la cause de ma recherche. Le Désir emporte plusieurs caractéristiques : (1) un principe de force qui tend vers la jouissance d'être, (2) une conscience désirante qui précède la connaissance de soi, la connaissance réflexive et introspective, (3) un acte qui comporte la conscience de soi-même. L'ensemble de ces caractéristiques évoquent la motivation à être poussé par « l'acte de désirer » (p. 74) ou encore, pour reprendre la pensée de Misrahi pour lequel : « L'individu est d'abord conscient de son désir, non pas en tant qu'il se comprendrait pleinement lui-même dans l'immédiateté de sa vie, mais en tant qu'il se saisit lui-même comme désirant l'accès à un objectif ou à la réalisation d'une fin... » (*Ibid.*, p. 76).

Un autre point, soulevé par Misrahi résonne avec la dimension corporelle entrevue sous l'angle de la phénoménologie et du Sensible. Il concerne le statut du « corps-sujet » qui prend forme sous certaines conditions :

« Le corps-sujet est donc l'individu actif comme conscience et comme corps. (...) Cette conscience n'est ni une connaissance, ni une réflexion, ni une méditation, elle n'en est pas moins une conscience. En outre, cette conscience n'est pas anonyme, même si sa structure est universelle. Elle est au contraire singulière et identitaire. Le corps-sujet est une individualité singulière capable de se reconnaître comme source unitaire d'une action. » (*Ibid.*, p.63).

Là encore, on retrouve des items de la motivation, il faut un sujet actif comme conscience et comme corps pour tendre vers la concrétude du Désir d'être et être capable, en tant qu'individu incarné, de se saisir comme étant la source de son activité.

Dans un registre différent, Bergson aborde la tendance créatrice de la vie en termes d'« élan vital » qu'il définit comme une forme de jaillissement d'énergie imprévisible tendant toujours vers davantage de liberté. Lorsque l'élan vital se sublime, il suscite des jaillissements créateurs qui sont, selon lui, à l'origine des grandes créations, spirituelles

et morales, et du mysticisme lui-même. Pour ce philosophe, *l'élan originel de la vie* est « une poussée intérieure qui porterait la vie » (1941, p. 103). Bergson voit dans la Vie une opposition entre deux tendances contradictoires : le mouvement de la Vie et le désir de stabilité des éléments qui la composent :

« La vie en général est la mobilité même ; les manifestations particulières de la vie n'acceptent cette mobilité qu'à regret et retardent constamment sur elle. Celle-là va toujours de l'avant, celles-ci voudraient piétiner sur place (...) L'une veut agir le plus possible quand l'autre veut économiser ses efforts, « ainsi, l'acte par lequel la vie s'achemine à la création d'une forme nouvelle, et l'acte par lequel cette forme se dessine, sont deux mouvements différents et souvent antagonistes » (*Ibid.*, p. 129-130).

L'élan est donc une force limitée qui rencontre des obstacles dans les éléments qui composent la Vie. C'est pourquoi, dans la vision de Bergson, il n'y a ni construction parfaite, ni harmonie. La Vie est un flux. Son interruption crée finalement l'être.

« L'élan de vie dont nous parlons consiste, en somme, dans une exigence de création. Il ne peut créer absolument, parce qu'il rencontre devant lui la matière, c'est-à-dire le mouvement inverse du sien. Mais il se saisit de cette matière, qui est la nécessité même, et il tend à y introduire la plus grande somme possible d'indétermination et de liberté (...) La vie est, avant tout, une tendance à agir sur la matière brute » (Bergson, 1941, p. 97).

La confrontation de ces deux tendances est la cause d'une fragmentation de l'élan vital.

« La vie est tendance, et l'essence d'une tendance est de se développer en forme de gerbe, créant, par le seul fait de sa croissance, des directions divergentes entre lesquelles se partagera son élan ». (*Ibid.*, p. 100).

La pensée de Schopenhauer va aussi dans le sens d'une motivation à vivre incarnée dans le corps. Pour ce philosophe, le corps porte en lui un « vouloir-vivre », qu'il nomme la *Volonté* Par Volonté - qu'il différencie de la volonté de l'intellect - il désigne cette tendance fondamentale d'«*appétition* » que l'on retrouve dans chaque être vivant, le plus minuscule soit-il et qui le pousse à s'adapter pour sauvegarder sa survie, à s'affirmer, à croître et à se développer. Pour lui, « *la force vitale est identique à la Volonté.* » (Schopenhauer, 1956, p. 72), « elle est l'essence du monde et la substance de tous les phénomènes » (*Ibid.*, p. 75). Le projet fondamental de cette Volonté est la même dans tous les organismes vivants c'est-à-dire croître et se reproduire : « L'animal veut, nous savons même *ce qu'il* veut, l'être et le bien-être, la vie et la persistance dans l'espèce ; (...) les objets de cette volonté sont identiques à ceux de la nôtre »

(Schopenhauer, 1956, p.53). Selon cet auteur, cette force de croissance qui régit tout notre être n'est pas sous le dictat de l'intellect ou de la raison :

« La Volonté que nous trouvons au-dedans de nous, ne résulte pas (...) de la connaissance, elle n'est même pas (...) un élément secondaire dérivé et régi par le cerveau (...), mais elle est le *Prius* de la connaissance, le noyau de notre être et *cette force originelle* qui crée et entretient le corps animal, en en remplissant toutes les fonctions inconscientes et conscientes. (...) C'est cette même Volonté qui fait germer le bourgeon de la plante pour en tirer des feuilles ou des fleurs. » (Schopenhauer, 1956, p.74).

Ce philosophe place l'essence même du « vouloir-vivre » au cœur du corps et de la matière. Cette force de croissance est pour lui ce qui meut fondamentalement l'homme, bien en amont de l'intellect ou de la raison : « la Volonté se présente toujours comme l'élément primaire et fondamental, (...) sa prédominance sur l'intellect est incontestable, celui-ci est absolument secondaire, subordonné, conditionné. » (*Ibid.*, p. 67). Il place l'essence de l'homme non pas dans la conscience, mais dans cette Volonté du « vouloir-vivre » qui est intrinsèque au corps, ce qui l'amène à penser que « l'homme se trouve dans le cœur, non dans la tête ». (*Ibid.*, p. 67). Pour lui, c'est cette Volonté qui définit le caractère immuable de l'identité de la personne indépendamment des marques du temps sur son corps ou même sur son intellect :

« La Volonté en soi et pour soi, demeure ; elle seule est immobile et indestructible, exempte des atteintes de l'âge, elle n'est pas physique, mais d'ordre métaphysique, elle n'appartient pas au monde phénoménal, elle est ce qui apparaît dans le phénomène. (*Monde*, III, 52-53) » (Schopenhauer, 1956, p.68).

Schopenhauer a une vision pessimiste de l'homme dans le sens, où, selon lui, l'homme n'a pas réellement son libre arbitre étant sous la totale dépendance de cette force du « vouloir-vivre » organique. Pour lui, seul un état de connaissance pure comme dans la contemplation esthétique ou dans l'art permet de se libérer de l'influence du « vouloir-vivre ». Cependant, peu d'êtres humains accèdent à ce niveau de connaissance pure. Pour Schopenhauer, ce niveau de connaissance est inaccessible à l'homme ordinaire, seuls les hommes de génie ou ceux qui ont la capacité à se laisser toucher par *le sublime* de toute chose peuvent y accéder.

3.3.2. Le point de vue humaniste

Les théories humanistes nous offrent des perspectives différentes à celles de la philosophie, cependant, on retrouve l'idée d'un principe de force naturelle : « un même principe de vie anime l'individu et l'univers, y créant le mouvement, selon un processus directionnel qui lui est propre. » (Rogers, cité par Darteville, 2003, p. 32) et l'idée que l'organisme est « doté d'une *sagesse biologique* » (Maslow, 2006, p. 35). Ce principe actif et intelligent est appelé à rencontrer des oppositions et à s'activer à leur contact : « Le flux de mouvement peut être vu comme fait 'd'énergies' latentes, non encore 'actualisées'. Il porte en lui, dans ses zones superficielles les freins et les inhibitions résultant de conditionnements antérieurs, mais aussi les ressources vitales et créatives. » (Rogers, *Op. Cit.*). L'approche centrée sur la personne, prônée par Rogers, postule pour la présence d'une *tendance actualisante* qui pousse l'organisme humain à la survie, à la différenciation, et au développement de ses potentialités immanentes ; « l'organisme humain » étant l'ensemble des fonctions biologiques psychiques et mentales de la personne qui constituent un tout indivisible. Pour Rogers, le fonctionnement de l'organisme humain tend vers le maintien de son intégrité, vise à se transformer et à se développer (Rogers, 1951, 1986, 2005).

Rogers (2005) explicite les différents enjeux mis à l'œuvre dans cette dynamique de croissance qu'il considère comme cause première du déploiement de l'être :

« La cause première de la créativité semble être (...) la tendance de l'homme à s'actualiser et à devenir ce qui est potentiel en lui. Je veux parler de la tendance propre à toute vie humaine de s'étendre, de grandir de se développer, de mûrir ; je veux parler du besoin de s'exprimer et d'actualiser ses capacités propres. (...) Elle existe en chaque individu et n'attend que l'occasion de se manifester. » (p. 233).

Rogers, fait référence, ici, au potentiel de transformation et d'évolution de chaque personne, inscrit au plus profond de son être. Pour cet auteur, le potentiel de transformation tend toujours vers le meilleur, car « le centre de la personnalité est positif (...), la base la plus profonde de la nature humaine, les couches les plus intérieures de la personnalité, le fond de sa nature 'animale' (...) tout ceci est naturellement positif, et fondamentalement socialisé, dirigé vers l'avant, rationnel et réaliste » (*Ibid.*, p. 69). Chaque personne a des ressources et des compétences - qui ne sont pas toujours utilisées -, mais qui sont prêtes à se révéler dans certaines conditions. La personne accède d'autant mieux à ses ressources qu'elle bénéficie d'un certain

contexte relationnel (attitudes définies par Rogers). On retrouve très fortement dans la définition de Rogers de la « vie pleine », cette force qui meut l'être humain. Pour lui, « la vie pleine est le processus de mouvement dans une direction que choisit l'organisme humain quand il est libre intérieurement de se mouvoir dans n'importe quelle direction et les traits généraux de cette direction choisie semblent avoir une certaine universalité » (*Ibid.*, p. 132). Pour cet auteur, la vie pleine n'est pas un but à atteindre qui serait définitif, ou fini, dans lequel la personne aurait atteint sa pleine réalisation, mais un processus dynamique qui meut et motive la personne.

Rogers nous spécifie les caractéristiques d'une personne engagée dans un processus de « vie pleine ». Cette personne possède (*Ibid.*, p. 131) :

- **un rapport particulier à la nouveauté** : « un être pleinement ouvert à son expérience nouvelle, complètement dépourvu d'attitude de défense vivrait chaque moment de sa vie comme nouveau. Une telle manière de vivre dans l'instant signifie une absence de rigidité, d'organisation étroite, de surimposition de la structure sur l'expérience ».

- **un état de confiance interne** : « une confiance accrue dans son organisme comme dans un moyen d'arriver à la conduite la plus satisfaisante dans chaque situation existentielle. (...) S'il est ouvert à l'expérience, faire ce qu'il « ressent comme bon » apparaît finalement comme un guide de conduite, compétent et digne de confiance pour mener à une condition satisfaisante ».

- **une croyance profonde en la nature humaine** : Ces personnes ont une croyance profonde que la nature humaine est digne de confiance. Pour elles, la nature fondamentale de l'être humain est constructive et confiante. Lorsque les personnes se libèrent de leurs attitudes de défense, elles peuvent faire confiance à leurs réactions.

Nous voyons donc qu'une grande particularité de ce processus est le rapport intime qu'il installe avec l'expérience. Il implique « une tendance croissante à vivre le moment présent d'une façon totale. », il entraîne une ouverture accrue à l'expérience. « Au fur et à mesure que la personne vit des sentiments variés, dans tout leur degré d'intensité, elle découvre qu'elle fait l'expérience d'elle-même, qu'elle est tous ces sentiments. » (*Ibid.*, p. 131). Rogers précise que cela requiert d'être dans un rapport inhabituel avec

l'expérience, de l'appréhender avec une totale ouverture et de l'accueillir sans la modifier ou la détourner :

« Une manière d'exprimer la fluidité présente dans ce style de vie existentielle est de dire que le moi et la personnalité émergent de l'expérience, au lieu que l'expérience soit traduite ou déformée pour s'ajuster à une structure préconçue du moi. Cela veut dire qu'on se met à participer au processus de l'expérience organismique, et à l'observer, au lieu de la contrôler. ». (*Ibid.*, p. 133).

Pour Rogers, toute motivation est un substrat organismique vers l'accomplissement (Rogers, Ducroux-Biass, 2011, p. 65). En effet, dans son travail d'accompagnement thérapeutique des personnes, ce psychologue a constaté que chaque être humain possède une tendance innée à rechercher une entièresité dans sa vie et à déployer ses compétences et potentialités au maximum. L'être humain cherche constamment à accroître et protéger sa valeur personnelle et est capable de choisir librement ses actions pour répondre au mieux à ce désir. Il a regroupé ces deux notions sous les concepts de « vie pleine » et « d'individu pleinement fonctionnel ». Roger a pu observer dans sa pratique d'accompagnement que l'être humain est poussé par une »tendance à s'auto-actualiser ». Pour Rogers cette tendance actualisante est un construct motivationnel de la théorie de la personnalité (*Ibid.*, p. 65).

Dans cette même lignée de pensée, autre psychologue humaniste, Maslow reprend cette idée d'un principe de force poussant vers l'actualisation de soi en ciblant plus particulièrement sur le besoin de réalisation de soi. Nous retrouvons ce besoin chez Maslow sous le vocable : *besoin d'accomplissement de soi* ou *besoin de réalisation personnelle*. Il utilise la métaphore suivante pour nous faire comprendre son point de vue : « un musicien doit faire de la musique, un artiste doit peindre, un poète doit écrire, s'il veut trouver le bonheur. Un homme doit être ce qu'il peut être. Ce besoin nous lui donnons le nom d'accomplissement de soi. » (Maslow, 2004, p. 33). Maslow partage lui aussi l'idée que l'être humain est porté par une forme d'appétit d'être qu'il exprime au travers d'un besoin naturel d'autoréalisation. Pour cet auteur, un homme en bonne santé a suffisamment gratifié ses besoins de base : sécurité, propreté, amour, respect et estime de soi pour se permettre d'être motivé par le désir de réalisation de soi. Il définit le besoin de réalisation personnelle :

« Comme la mise en œuvre de ses capacités, de ses qualités, comme accomplissement de sa vocation, de sa destinée, comme approfondissement de la prise de conscience de ce qu'il est et

l'acceptation de sa nature profonde, un effort vers l'unité, l'intégration, la mise en œuvre de toute son énergie personnelle. » (Maslow, 1976, p. 28).

Ce besoin ne se réduit pas seulement à un aspect de la personne, mais prend en compte toute sa totalité, « c'est un état où l'individu est plus intégré, moins divisé, plus ouvert sur l'expérience, plus attentif à sa propre personnalité ». Il s'y montre « plus expansif, plus spontané, plus créateur, plus enclin à l'humour, moins centré sur lui-même, plus indépendant de ses besoins de base. ». L'individu devient de plus en plus lui-même, « il réalise ses potentialités, il se rapproche de l'essentiel de ce qu'il est, de la plénitude de son humanité » (*Ibid.*, p. 34). Pour Maslow, la réalisation de soi demande à la personne de se recentrer sur elle-même :

« Devenir sincère avec sa propre nature (...) Nous avons tous une nature essentiellement intérieure qui est instinctive, intrinsèque et donnée « naturelle », c'est à dire avec une importante détermination héréditaire et qui tend fortement à persister. (...) C'est du « matériel brut » plutôt qu'un produit fini, à confronter avec la personne, ses autres déterminations, l'environnement, etc. » (Maslow, *Ibid.*, p. 217).

Nuttin (1980), dans une vision proche, postule lui aussi pour l'existence d'une motivation de fond qui pousse l'être humain vers son auto-développement. Cet auteur fait le constat suivant :

« Dans une situation menaçante où il se voit attaqué, l'individu tend à *se défendre*, dans des conditions de survie difficiles, il tend à la *conservation de soi*, alors que dans des situations favorables, il manifeste une tendance au déploiement et à l'actualisation de ses potentialités latentes, c'est-à-dire à l'*autodéveloppement*. » (p. 165).

Selon lui, une des fonctions de la motivation est de préserver la vie humaine dont l'objet même est la croissance : « La motivation ou dynamisme du comportement trouve sa source, non pas dans une série de besoins autonomes juxtaposés, mais dans le fonctionnement unitaire et intégré qui s'identifie à la vie même de l'individu. » (p. 105). Nuttin différencie deux niveaux motivationnels : un premier niveau de motivation qui prendrait sa source dans la dynamique même de la vie, une sorte de motivation de fond qui aurait pour principe de sauvegarder « la fonction dynamique générale » c'est-à-dire l'unité de fonctionnement de l'être humain et un deuxième niveau, les « motivations spécifiques », qui ont pour but d'entretenir, d'alimenter le niveau ce premier niveau. Pour Nuttin, l'organisme est intrinsèquement motivé, il n'a pas vraiment besoin de stimulation pour entrer en fonction, car selon lui, « aucune carence ou déficit n'est jamais porteur de dynamisme, pas plus qu'un manque de carburant est de nature à activer un moteur » (p. 107). Dans cette perspective, les besoins ne sont plus seulement

perçus en termes de carences ou déficits qu'il faut impérativement combler, mais comme des dynamismes constructifs du potentiel fonctionnel de l'être vivant.

3.3.3. La motivation immanente comme principe de force actualisante

Cette réflexion sur la motivation à être d'un point de vue humaniste ou philosophique m'amène à questionner un des points clés de ma recherche, à savoir la motivation immanente, un concept central de la psychopédagogie de la perception. La motivation immanente est au cœur du processus de renouvellement des manières d'être sur le mode du Sensible et joue un rôle important dans la restauration de l'estime de soi, c'est en tout cas, l'hypothèse de départ de cette thèse.

On constate que la motivation est peu abordée sous l'angle de la relation à soi et du sentiment. Or, nous savons de façon empirique qu'un vécu d'un état de bien-être dans le corps a une influence positive sur la manière dont nous nous apercevons et nous jugeons. Cette donnée introduit la subjectivité et la perception dans le champ théorique de la motivation. Cependant, la dimension subjective introduit des phénomènes complexes à étudier tels que la conscience de soi ou la présence à soi. Dans cette mouvance, Larochelle précise qu'« avant toute motivation, il y a une prise de conscience de soi, une prise de conscience de la capacité de vouloir et de la liberté de cette volonté à se manifester en actes, à devenir autre qu'elle n'est présentement. » (2009, p. 45).

Dans le cadre de ma recherche, au terme *prise de conscience*, j'ai préféré la notion de *présence à soi* plus en phase avec la part active du sujet qui le place au cœur de son expérience vécue, en amont de ses représentations, comme le postule Honoré :

« Dans l'ouverture à la présence, j'excède mes représentations, mes significations, mes valeurs, mes croyances, mon mode habituel de penser, pour aller vers ce qui est présent, en me laissant envelopper par la présence elle-même. Butant sur les limites de la pensée, je n'acquiesce pas un savoir sur cette présence, mais j'en fais l'épreuve. » (Honoré, 2005, p. 284).

Bois, de son côté, introduit la notion de corps Sensible convoquant une présence à soi caractéristique :

« Habituellement, la notion de présence concerne surtout la relation à autrui ou à l'environnement : je suis présent à une personne ou à une situation. Mais ici, il s'agit d'une

présence à soi, à partir d'un contact conscient avec l'intériorité du corps, que le sujet découvre comme étant un support inédit de relation.» (Bois, 2007, p. 341).

On retrouve aussi chez Lamboy, la dimension de l'intériorité comme substrat du sentiment de soi :

« Nos pensées, nos croyances, valeurs privilégiées ne suffisent pas à nous donner le sentiment de soi et le sentiment d'exister vraiment. Y parvenir nécessite de rejoindre une dimension plus substantielle, plus organique, où la vie se donne en direct. La corporalité expérientielle ouvre sur des réalités insoupçonnées. » (2003, p.180).

Pour cette auteure, « en allant à la rencontre de soi, la personne touche à l'autorité du vivant en elle, qui se donne comme force créatrice et une incitation à la suivre. » (*Ibid.*, p. 32). Elle souligne plus loin que « se rapprocher de soi revient peut-être à reconnecter une source qui tout en passant par soi, déborde le concept de soi » (*Ibid.*, 29). Nous voyons apparaître dans ces propos, comme en filigrane, cette poussée et cette force si chère à la motivation et à l'implication du sujet. Les recherches sur le Sensible vont dans ce sens en proposant de renouer avec « le principe du vivant » du corps qui pousse à être, à devenir et à se renouveler (Bois, 2007) en se laissant guider par cette « autorité interne » (Rogers, 2005), et, pour reprendre les mots de Gendlin (1984), à faire corps et âme avec « ce qui nous porte en avant (carrying forward) ».

Le processus d'émergence du concept de motivation immanente

Dans le champ de la psychopédagogie perceptive, le concept de motivation immanente est au cœur du processus d'accompagnement de l'être humain sur le mode du Sensible. La psychopédagogie perceptive se propose, en effet, de préparer les gens à avoir suffisamment de motivations immanentes pour avoir un ressort d'intérêt qui ne vient pas des événements extérieurs, mais de ce qu'ils vivent. Bois nous fait part de ses observations et questionnements à ce sujet :

« Au-dedans ou au-delà de l'effort de volonté de l'homme, j'entrevois l'existence d'une tension, d'une poussée et même plus : d'une véritable force intérieure qui le pousse à agir et à penser. S'agit-il d'une inspiration d'une intuition... ? Quelle que soit son origine, une chose est sûre : il s'agit bien d'un « ailleurs », d'une « autre chose » qui vit en moi et qui est capable de me fournir des impulsions d'action et de réflexion. » (Bois, 2002, p. 30).

Pour Bois, cet élan perçu au cœur de la subjectivité corporelle porte en lui une capacité motivationnelle, « c'est un élan, une puissance qui surmonte tous les obstacles, une intensité, un esprit gagnant » (*Ibid.*, p. 64). Le fondateur de cette discipline pose comme postulat que « reconnaître ses motivations profondes passe par percevoir son corps. » (Bois, 2002, p. 66) et que la perception sensible de son corps est un moyen d'accéder à ses motivations profondes. Suite à trente années de réflexion depuis une approche expérientielle conceptualisée, Bois a décrit une nature particulière de motivation qui s'ancre non pas dans les pulsions, besoins, ou même dans les stimulations extérieures, mais dans le rapport qu'un sujet installe avec sa propre subjectivité corporelle sensible. Dans cette perspective, la motivation immanente peut être considérée comme une motivation intrinsèque qui s'origine depuis le lieu du Sensible, c'est-à-dire depuis un rapport de subjectivité de soi à soi et se livre au sein d'une relation à son intériorité corporelle, immédiate et incarnée. Dans cette nature de présence totale à soi, la motivation immanente se donne à percevoir sous la forme d'un mouvement interne (Berger, 2006, 2009 ; Bois & Berger, 1999 ; Bois 2005, 2006, 2007 ; Courraud, 1999, Courraud-Bourhis, 2005 ; Leão, 2002) porteur d'une force et d'un élan fondamental. Pour Bois, « il s'agit d'une tonalité interne, d'un arrière-plan émotionnel qui donne goût à la vie. Cette tonalité résulte, selon moi, de la mise en jeu de ce que j'ai appelé la corde sensible de notre êtreté, elle se dégage de la rencontre avec le mouvement interne. » (Bois, 2007, p. 216).

La motivation immanente est le principe même du vivant qui s'actualise dans l'incarné du corps (Bois, 2011). C'est une motivation qui touche au plus profond l'individu en amont de toute volonté, de tout souhait, de toute réflexion, c'est une force, un élan de vie qui s'exprime au cœur de la matière du corps. Bois la définit ainsi :

« La motivation immanente est à la fois plus profonde et essentielle, c'est la motivation de vivre, de se percevoir, de se ressentir, d'être présent à son geste... et pourquoi pas d'être heureux. Celle-ci contrairement à d'autres, ne peut et ne doit pas être inconsciente, il s'agit au contraire d'un intérêt puissant accompagné d'une attention active et consciente. » (Bois, 2002, p. 64).

Cette nature de motivation est intimement liée à l'expérience du Sensible et au vécu de l'éprouvé organique. Ce dernier constitue une force motrice interne qui mobilise et influence les prises de décision et les mises en action :

« C'est au nom de ce qui est vécu que le processus de transformation des représentations va s'engager. » (Bois, 2007, p. 129). « Cette rencontre, dont l'enjeu se fait au cœur du corps, offre à vivre un nouveau goût de la vie, souvent inédit. Face à l'intensité de cette expérience, la pensée change de cap et se livre à tout un processus de transformation. » (Bois, 2002, p. 66).

Nous voyons que la motivation immanente met en jeu un changement profond qui se donne en tout premier lieu dans la sphère de l'intimité ; un changement existentiel dans lequel se joue la question du sens profond de la vie, de soi en vie, de soi vivant.

Le corps sensible source de motivation

Comme nous l'avons exposé précédemment, le corps dont il s'agit ici est le corps sensible au sens d'un corps caisse de résonance de l'expérience perceptive, affective et cognitive qu'un sujet éprouve lorsqu'il entre en rapport de présence à lui-même. « La sensibilité désigne cette propriété de tout tissu vivant d'être réactif et signe l'appartenance du vivant au monde qui l'entoure. » (Bois & Austry, 2007, p. 6). Le Sensible (défini avec un « s » majuscule) ne désigne pas seulement la faculté perceptive liée aux cinq sens et à la proprioception, ou encore la dimension affective ou émotionnelle, mais la capacité du corps à s'auto éprouver en tant que doté du principe du vivant, capacité à *s'auto-affecter* (Henry, 2004.). La perception du Sensible émerge d'un contact direct que la personne installe avec cette capacité de résonance du corps vivant, elle se donne à percevoir dans des conditions d'expériences particulières, *extra quotidiennes*, sous la forme d'un mouvement interne. « Dans l'expression 'le corps sensible' - le terme 'sensible' désigne (...) une certaine caractéristique du fonctionnement corporel qui lui permet, *via* le mouvement interne qui anime sa matière, de se faire la chambre d'écho de toute expérience du sujet. » (Berger & Bois, 2008, p. 5). Lieu d'immanence, lieu de subjectivité et lieu de profondeur, le vécu du corps Sensible offre à vivre une présence à soi inédite. Il n'est donc pas seulement l'expression d'une autorégulation organique visant à préserver la vie, mais offre à celui qui la perçoit un accès à une *intelligence sensorielle* (Bourhis, 2011, p. 6), à une connaissance de soi, de l'humain et du vivant, qui se révèlent être source profonde de motivation.

Si l'on se réfère à la littérature spécialisée évoquant la dimension du Sensible, la rencontre avec le mouvement interne qui se meut dans la matière organique, interpelle la dimension du Vivant où devenir vivant est synonyme de mise en mouvement de soi, tandis qu'être éloigné du Vivant convoque l'idée d'un état d'immobilité. Interroger la motivation immanente revient donc à se questionner autour de la problématique suivante : Comment *rester vivant* dans sa vie, existant vivant pour reprendre le terme d'Heidegger ? Comment rester en lien avec le principe du vivant en soi ? Bois expose cette réflexion philosophique en une série de questionnements :

« L'homme est-il disposé à rencontrer la part sensible de son être ? Est-il en mesure, à partir de cette rencontre de modifier ses conceptions du monde sur lesquelles il fonde ses choix de vie ? Est-il prêt à changer la relation qu'il a avec sa propre vie par un retour à la relation avec son propre corps ? Et finalement, est-il possible de vivre avec une plus grande proximité avec soi ? » (Bois, 2009, p. 21).

Ma recherche autour du concept de la motivation immanente

Mon intérêt pour la motivation immanente n'est pas récent puisque le sujet de mon master II de recherche (2006) s'intitulait «Psychopédagogie et motivation immanente : étude du rapport à la motivation dans un accompagnement à médiation corporelle d'adultes en quête de sens.». Dans cette recherche, j'abordais déjà le lien entre l'éprouvé corporel et la mobilisation d'une motivation ancrée dans l'immanence et tentait de mieux cerner les contours de cette nature de motivation. Les résultats de cette étude m'ont permis d'avancer un premier niveau de définition : la motivation immanente se définit par la mobilisation d'une force interne née de l'expérience vécue de l'intériorité corporelle participant au renouvellement de la manière d'être de la personne.

Le mot immanence signifie, proprement dit, ce qui demeure toujours présent, enveloppé dans autre chose. Est immanent, ce qui est compris dans la nature d'un être et qui ne demande pas que l'on fasse appel, pour en rendre compte, à un principe extérieur. La motivation immanente est « immanente » dans le sens où elle se donne à vivre lors d'un rapport vécu, éprouvé et conscientisé avec le lieu du Sensible. Elle ne s'ancre ni dans les besoins ou valeurs (motivations intrinsèques) ni dans les manques (motivations extrinsèques), mais dans le vécu de l'intériorité mouvante du corps. Elle est immanente

puisque c'est d'abord « le sujet qui en est la cause première » (Bois & Austry, 2007, p. 18) en installant un degré de proximité et d'implication avec le lieu du Sensible en lui, avec le principe du vivant incarné dans sa matière. Sans ce rapport de présence aux manifestations vivantes du corps, la motivation immanente ne se donne pas à percevoir.

La donnée de l'immanence est très complexe et la discussion n'a pas sa place ici. Relevons toutefois, dans la lignée de Spinoza, que l'immanence se nomme aussi « appétit » quand on le rapporte à la fois à l'esprit et au corps. C'est justement cette dimension qui doit être retenue dans le concept de la motivation immanente. J'ai pu dégager de mon étude de Master sept caractéristiques de la motivation immanente : (1) Elle nécessite une mise en mouvement de soi et à partir de soi ; (2) Elle nécessite un sujet conscient, percevant et impliqué ; (3) Elle s'origine depuis l'intériorité du corps sensible ; (4) Elle est mue par une force intérieure ; (5) Elle est source d'un fort sentiment d'existence ; (6) Elle mobilise un « vouloir-vivre » ; (7) Elle offre des indicateurs internes à la mise en action.

Ces caractéristiques montrent que l'expérience du Sensible amène le sujet à vivre une motivation avec une dimension expérientielle et existentielle forte. Au contact de l'expérience du Sensible se met en jeu chez la personne tout un processus de reconfiguration de ses motivations, soit d'emblée sous la forme d'une évidence qui révolutionne d'anciens points de vue ou manières d'être à soi et au monde, soit de manière progressive. L'analyse des témoignages des participants à la recherche a montré que certaines personnes, bouleversées par la rencontre avec la part sensible d'elles-mêmes, ont entamé tout un processus de transformation de leurs manières d'être à soi et au monde. Le rapport au corps Sensible devenant alors, pour elle, un référentiel de vie, un « informateur » interne permanent et un partenaire sur lequel elles pouvaient s'appuyer pour *mieux* être, pour devenir, penser et agir. L'une des participantes exprimait de façon très claire et touchante ce phénomène. Á la question : « Qu'aimez-vous dans le rapport au mouvement interne ? », elle répond « J'aime avant tout le sentiment profond d'exister, habitée par une puissance aimante et douce. (...) Cela me touche profondément dans tout mon être. (...). Il me sert à m'aimer et à aimer les autres, à me sentir vivante, utile dans mon rapport aux autres. » (C., dans Bouchet 2006, Annexes, p. 6-8). Pour cette personne, le vécu du mouvement interne dans sa composante de force - « une puissance *aimante et douce* » - l'amène à faire l'expérience

de son propre sentiment d'existence et de se sentir vivante, lui offrant en même temps un chemin vers l'amour d'elle-même et des autres.

Cheminement réflexif autour de la donnée de la motivation immanente et modélisation du concept de motivation immanente

Au cours des années de réflexion autour de ma question de recherche doctorale, j'ai réalisé un ajustement de mon point de vue sur la motivation immanente et le renouvellement des manières d'être. Jusqu'alors, j'avais un *a priori*, s'appuyant sur ma propre expérience, qu'il suffisait de mettre les personnes en contact avec cette force interne provenant du lieu du Sensible, de les aider à déployer leur vécu puis de les accompagner dans la mise en sens de ce vécu pour qu'ensuite la mise en action vers un renouvellement des manières d'être se fasse dans la continuité. Or je m'apercevais que, dans ma pratique d'accompagnement en psychopédagogie perceptive, cela n'était pas si aisé. J'ai réalisé que je n'avais pas suffisamment pris en compte la dimension du *sujet*, responsable de ses choix et prises de décisions dans ce processus. Je notais que la difficulté du passage à l'action du sujet au contact de l'élan du Sensible n'était pas nécessairement liée à un défaut de puissance de cet élan, mais à un défaut d'autodétermination de la personne, bien souvent corrélé à un défaut d'estime de soi, dans l'une ou l'autre de ses caractéristiques - confiance en soi, amour de soi et vision de soi (André & Lelord, 2008).

Il ne suffit pas, en effet, de percevoir une motivation immanente pour qu'il y ait un renouvellement de ses manières d'être, il faut déployer une autodétermination capable de faire le relai entre la motivation immanente et les motivations intrinsèques et extrinsèques de la personne. Comme l'affirme Bois, «la motivation immanente n'a pas pour vocation de s'expatrier vers l'extérieur» (Bois, 2011, littérature grise), elle doit être prise en relai par les motivations de la personne qui la vit pour prendre forme dans l'extérieur et s'incarner dans la mise en action. Dans cette perspective, l'autodétermination du Sensible ou besoin du «vouloir-vivre» devient un moteur pour la personne désirant se mettre en action pour maintenir et/ou déployer cet état de proximité à elle-même dans sa vie. Bois, la décrit en ces termes : «C'est cet inédit qui crée l'étonnement qui fait que l'expérience interne va pouvoir devenir motivation en

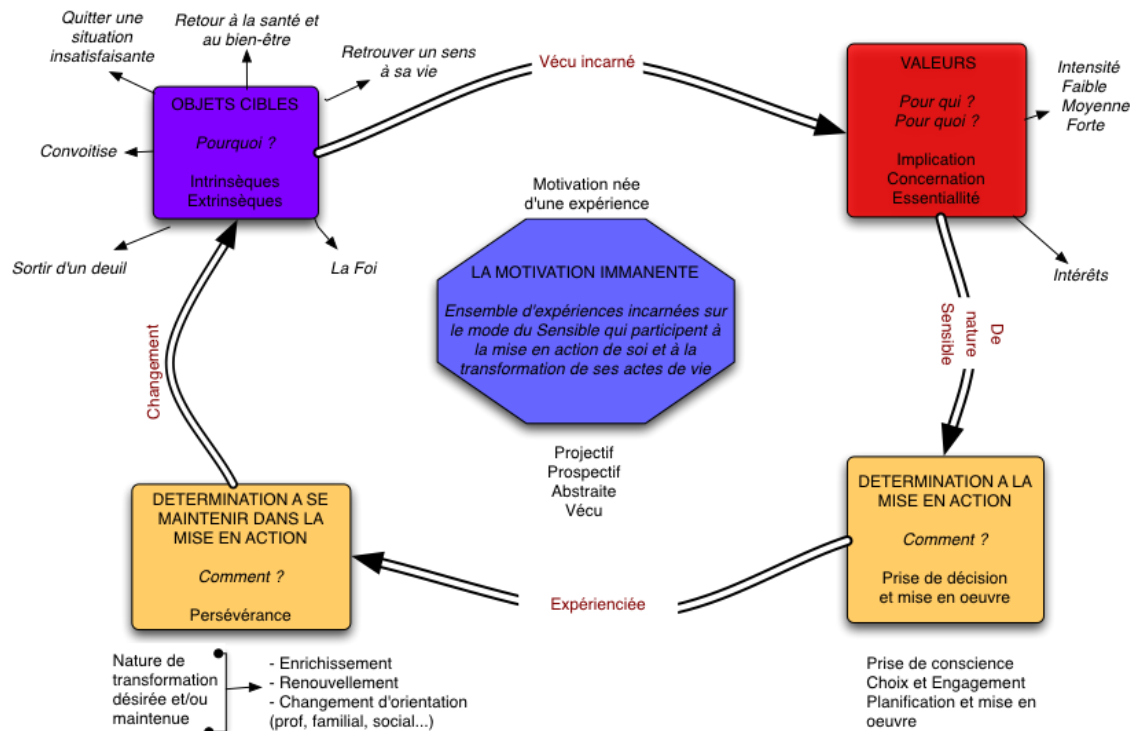
soi, qu'un intérêt va se dessiner de la part de la personne pour des aspects d'elle-même et de son expérience qu'elle ne connaissait pas jusque-là. » (Bois, 2007, p. 75).

Toute motivation demande donc une mise en mouvement de soi avant de s'actualiser dans une pensée, un geste, un comportement ou une action et cette mise en mouvement de soi n'est possible que si le sujet est interpellé dans la part la plus intime de lui, s'il est touché dans quelque chose qui fait sens pour lui. Cette mise en mouvement de soi demande au préalable une mise en mouvement de sa matière corporelle, « cette matière qui est fondamentalement constitutive du sujet et de la marque immanente de sa propre existence en tant qu'être vivant » (Berger, 2010, p. 443) s'incarnant ensuite dans une transformation des représentations (une mise en mouvement de sa pensée), pour enfin, s'actualiser dans la transformation de ses manières d'être à soi, au monde et aux autres (mise en action de soi dans le monde). Cette vision met en relief le fait que le corps sensible ne peut être absent des processus motivationnels. Il est central dans le concept de la motivation immanente, car il nous offre une dimension perceptive et incarnée de la motivation.

La motivation immanente ne pouvait se concevoir en dehors d'un certain nombre d'indicateurs internes qui la composent intrinsèquement à savoir la « *puissance d'agir* » du sujet, la nature de *l'objet ciblé*, le degré de *la valeur* donnée à l'expérience, la nature de la *détermination* et le rapport à l'effort qui en découle. Sur cette base de données, j'ai élaboré un premier diagramme qui associe l'expérience du Sensible et le processus de mobilisation des ressources motivationnelles. Ce diagramme décrit les indicateurs invariants qui se retrouvent dans le processus de mobilisation motivationnelle en lien avec la motivation immanente et la dimension existentielle : *la motivation immanente* émergeant d'une expérience vécue et incarnée, *l'objet ciblé* en lien étroit avec une question existentielle, *la valeur* donnée au vécu de l'expérience source d'implication du sujet, *la détermination* générée par un fait de conscience éprouvé entraînant du même coup une mise en action ainsi qu'une persévérance à se maintenir dans l'action.

Le schéma qui suit synthétise ces différents éléments.

Figure 5 : Vue d'ensemble de processus de la motivation immanente (Bouchet, 2012)



3.4. État des lieux de la donnée de la motivation immanente dans la littérature du CERAP

J'ai ciblé l'état des lieux sur la donnée de la motivation immanente, car elle est au cœur de la pédagogie utilisée en psychopédagogie perceptive et au cœur de ma recherche. Dans un premier temps, j'ai relevé, dans la littérature du CERAP, la présence de ce concept lorsqu'il apparaissait sous le terme exact de « motivation immanente » dans les champs théoriques, explicité par les praticiens et/ou dans le langage des participants. Puis dans un deuxième temps, j'ai relevé toutes les descriptions qui témoignaient de la présence d'une motivation immanente lorsqu'elle n'était pas nommée directement. Je cherchais ainsi à savoir si les praticiens abordaient cette notion dans leur accompagnement et si les personnes accompagnées en attestaient. J'ai choisi d'inclure dans cet état des lieux les recherches en fasciathérapie, car j'étais très curieuse de voir si

dans une discipline d'accompagnement du soin, la motivation immanente apparaissait aussi.

J'ai donc réalisé dans un premier temps, une recherche lexicale autour des mots clés suivants : « motiv » et « motivation immanente ». J'ai pris soin de ne noter que ceux qui avaient trait à mon sujet de recherche en excluant de mon comptage les expressions utilisant le terme de motivation, telle que « je suis motivé à réaliser telle ou telle chose ».

- « **motiv** » : pour accueillir tous les mots tels que motivation, motivant, motivé(e)(s).

- « **motivation immanente** » : pour cette rubrique, j'ai procédé en plusieurs étapes. Tout d'abord, j'ai recherché la présence des deux mots associés « motivation » et « immanente » pour relever le nombre de fois où elle apparaît nommée exactement, puis la présence de phrases ou groupes de mots associés au terme motivation, tels que « motivation intériorisée », « motivation d'une autre nature », « motivation issue d'un vécu sensible », « motivation profonde », etc... pour dénombrer le nombre de fois où elle est décrite dans le contexte d'un vécu issu d'une expérience du Sensible.

Ensuite, j'ai classifié les résultats en fonction du champ dans lequel la notion de motivation immanente apparaissait dans la recherche : champ conceptuel, champ de l'analyse des données ou encore dans les verbatim. Cette catégorisation me permet ainsi de savoir si le terme motivation immanente (nommé ou décrit) est seulement utilisé par les chercheurs, ce qui semblerait logique vu que la plupart sont des professionnels de l'accompagnement sur le mode du Sensible, ou si ce terme apparaît dans les témoignages des participants. Enfin, j'ai réalisé un état des lieux de diverses descriptions du concept de la motivation immanente.

3.4.1. Résultats de la recherche lexicale dans les publications du CERAP

L'analyse des données a mis en évidence trois natures de description signifiant la présence de la motivation immanente :

- **Une motivation immanente à être et à vivre issue directement de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive.** En guise d'exemple, on la retrouve dans le témoignage suivant :

« Je parvins à dire le sentiment que j'avais d'avoir vécu là une rencontre décisive avec moi-même. À 43 ans, j'avais le sentiment que je faisais le choix de vivre ! (...). Ce moment m'avait fait contacter pour la première fois, le goût de ma vie et le sentiment profond de mon existence, le goût de la vie en moi et qui me donnait le sentiment d'avoir choisi à cet instant de m'engager pleinement dans ma vie, comme si elle débutait au moment où j'en prenais conscience. » (A1 : l. 152-159, dans Bourhis, 2007, p. 131).

- **Les motivations intrinsèques et extrinsèques visant à trouver, retrouver ou maintenir un rapport optimal avec sa propre intériorité corporelle sensible** dont voici une très belle description :

« Fluctuant entre accordage et désaccordage, entre temps d'unité et temps de fragmentation, la vie m'appelle à la cohérence et interroge ma responsabilité (...). C'est la cohérence et la volonté dans le sens de la motivation immanente qui sont convoquées au bureau de la vie : Est-ce que je fais le choix de rester dans ce contexte ou bien le choix de naître au lieu du Sensible pour y installer ma vie advenir ? Quelles sont les étapes à l'œuvre dans ce passage non pas au Sensible, mais au lieu du Sensible en moi ? » (Bois, N., 2007, p. 114).

- **Les motivations intrinsèques et extrinsèques à renouveler ses manières d'être à soi et au monde basées sur un référentiel interne sensible.** Les propos suivants témoignent de cette forme de motivation immanente :

« (...) ça donne la volonté de faire les mêmes choses, seulement d'une manière différente, non seulement de faire des choses nouvelles, mais de faire les mêmes choses avec cette sensation plus tranquille, plus interne » (Irène : l. 239-239, dans Angibaud, 2011, p. 186).

En approfondissant l'analyse, j'ai eu la surprise de m'apercevoir que dans la plupart des recherches universitaires que j'ai explorées, la motivation immanente est au moins nommée ou décrite au minimum une fois, soit dans le cadre théorique, soit dans les verbatim ou l'analyse de données, et ce, alors même que les thèmes de recherche ne sont pas ciblés sur cette donnée. Dans seulement 8 recherches en psychopédagogie perceptive (sur 53 en français) cette donnée n'apparaît pas, et dans 5 recherches en fasciathérapie (sur 18). Compte tenu de la spécificité de la fasciathérapie dans le domaine du soin, ma surprise fut d'autant plus importante de la voir nommée ou décrite 15 fois dans le cadre théorique et 14 fois dans les témoignages des patients. Il est à noter

une particularité : les patients des fasciathérapeutes (interrogés dans les recherches) n'utilisent pas le terme de « motivation immanente » dans leurs discours.

Dans les publications en psychopédagogie perceptive, j'ai retrouvé de nombreuses fois la donnée de la « motivation immanente » (113 fois nommé et/ou décrite ; dont 45 fois dans les théorisations et 68 fois dans le discours des participants) ce qui dénote de l'aspect central de cette notion. Cependant, j'ai remarqué peu de définitions approfondies de ce concept dans les champs théoriques des diverses recherches. Il apparaît dans le discours comme un fait établi non expliqué au cours d'une phrase, ou cité de façon très générique : « au contact de l'expérience du sensible une motivation immanente se donne à vivre », ou encore, « au nom de ce que la personne a vécu dans l'expérience du Sensible, elle s'engage à »... Ceci ne m'a pas surprise outre mesure, car il reste encore beaucoup à faire pour sortir ce concept d'un flou implicite et l'interroger en profondeur. Par contre, alors que la motivation immanente n'est pas directement nommée, j'ai trouvé, dans l'expérience des participants, des indices forts de sa présence, tel un vécu qui porterait en lui toute l'essence de la motivation immanente, mais qui, faute d'une compréhension plus approfondie, ne se livrerait pas au grand jour.

3.4.2. Analyse secondaire des données de mon Master (Bouchet 2006)

Dans l'analyse secondaire des données qualitatives qui apparaissent dans mon Master, j'ai mis en évidence une reconfiguration des motivations intrinsèques et extrinsèques des treize participants à la recherche, suite aux vécus sensibles corporéisés (participants en quête de sens). Cette reconfiguration prend deux formes : soit leurs motivations premières ont été amplifiées ou confirmées au contact de leur intériorité sensible (lorsqu'elles concernaient un développement personnel ou une recherche spirituelle) et sont devenues plus « incarnées et sensibles » (41% des participants) ; soit elles ont changé de nature, passant des motivations extrinsèques ou peu autodéterminées à des motivations intrinsèques très autodéterminées de nature immanente.

Les premières motivations des participants à suivre un accompagnement en psychopédagogie perceptive étaient, pour 64% d'entre eux, de nature extrinsèque ou

faiblement autodéterminée. Sur ces 64% : 46% visaient à soulager des souffrances somato-psychiques (37% en lien avec un désir de sortir d'un état de souffrance corporelle et 9% de souffrance psychique) et 18% à répondre à une curiosité sans autre motivation que la découverte. Les autres personnes sont venues dans un objectif de développement personnel (27%) ou pour répondre à une recherche spirituelle (9%). À la suite de l'accompagnement, toutes les personnes attestent d'une motivation immanente devenue fondamentale dans leur existence comme en témoigne Élisabeth : « La motivation immanente, c'est la motivation des motivations, c'est le truc qui fait tout bouger, qui va mettre tout de la personne en route pour vivre au plus de ses capacités, pour avoir une vie aussi pleine et juste possible. » (E. ; Bouchet, 2006, p. 63).

Suite à l'accompagnement, les motivations des participants à continuer les séances de psychopédagogie perceptive sont souvent mixtes, et toutes de nature profondément intrinsèque et/ou immanente. Elles restent somato-psychiques pour 54% des participants, cependant l'objectif de la motivation n'est plus de sortir d'un mal être somatique ou psychique, mais d'œuvrer pour un mieux-être en lien avec une intériorité et pour se découvrir, sur le mode du Sensible. 72% des participants continuent l'accompagnement pour répondre à un désir de développement personnel. Les motivations recherchées dans ce registre sont d'apprendre à apprendre de soi sur le mode du Sensible et se découvrir soi-même en affinant leur propre rapport à leur corps sensible. Et enfin, 9% pratiquent la psychopédagogie perceptive pour répondre à une quête spirituelle.

3.4.3. Reconfigurations des motivations au carrefour du soin et de la formation (Laemmlin-Cencig, 2007, 2009)

Dans le domaine du soin sur le mode du Sensible, on retrouve cette même reconfiguration des motivations au contact de l'expérience de soi Sensible. En effet, dans sa recherche sur le carrefour soin/formation dans les pratiques d'accompagnement sur le mode du Sensible, Laemmlin-Cencig (2007, 2009) fait aussi le constat que les séances d'accompagnement sur le mode du Sensible transforment les motivations des personnes accompagnées, allant d'une demande de soin « classique » vers une demande

de soin formatif. En effet, les motivations premières des patients sont prioritairement une demande de soin dont le but est de soulager les douleurs, tensions ou souffrances psychiques. Au cours de l'accompagnement, Cencig met en évidence chez ses patients un désir d'être accompagné dans la découverte et la connaissance d'eux-mêmes et du principe du vivant qui préside à leur mieux-être et à leur présence enrichie à eux-mêmes. Cette demande de soin formatif s'avère être propice à une démarche de renouvellement de soi. Elle décrit ce cheminement en quatre étapes (2007, p. 336-338) :

La 1ère étape : Demande de soin/soulagement progressif des symptômes ou amélioration ; les symptômes sont perçus comme des nuisances à la santé et déstabilisent l'existence. Constat d'une relative pauvreté perceptive des patients. « La personne se tient dans un rapport santé/maladie qui se résume à la vision binaire absence/présence de symptôme. »

2ème étape : Début du processus de transformation /enrichissement perceptif du rapport au corps. Découverte du rapport au mouvement interne et/ou des états, tonalités du Sensible. « L'enrichissement perceptif donne accès à l'arrière-scène des symptômes, à la part non révélée de la pathologie, (...) l'arrière-scène du soulagement ». Vision plus globale de la santé (non réduite à l'absence/présence des symptômes), accès à une santé plus profonde dans laquelle elle redevient sujet acteur de sa santé.

3ème étape : Rencontre avec l'être sensible, l'« être en vie ». Démarche d'apprentissage et début de la motivation à renouveler ses manières d'être. La personne apprend des séances et des effets des séances sur elle et dans son quotidien. « À partir des contenus de vécus du Sensible - mouvement, chaleur, profondeur... - la personne s'ouvre à un sentiment d'existence et à de nouvelles manières d'être à soi ». La rencontre avec le Sensible participe à la formation de soi.

4ème étape : Motivation d'un projet de santé renouvelé : autogestion de sa santé physique, psychique et psychosociale. Pénétration du processus de changement et accompagnement du changement dans l'agir au service de sa santé (soulagement des symptômes et déploiement de son processus de croissance) et dans de nouveaux projets de vie.

3.4.4. Témoignages autour de la motivation immanente

Afin d'illustrer le concept de motivation immanente, j'ai choisi des extraits de parcours de vie issus d'une démarche Sensible (extraits issus des recherches de master ou doctorat du CERAP), dans lesquelles elle apparaît finement déployée. Tous ces extraits sont issus du livre *Sujet sensible et renouvellement du moi* (2009) dirigé par Bois, Josso & Humpich. Voici les témoignages de Jean, de Marie-Christine, de Géraldine et Marc, personnes engagées depuis, en tant que chercheurs du Sensible et/ou formateurs en psychopédagogie perceptive.

Lorsque Jean sollicite un accompagnement en psychopédagogie perceptive, il est dans une situation de crise existentielle profonde dans laquelle il ne trouve plus de perspectives positives. Il se trouve, selon ses mots, plongé dans une *longue nuit d'insensibilité* au cœur d'un *marasme* somato-psychique. L'accompagnement en psychopédagogie perceptive fut déterminant pour lui, porteur de prises de conscience fortes. Son témoignage met en exergue, de façon très claire, l'ancrage sensible et incarné de la motivation immanente, et illustre magnifiquement l'adage de la motivation immanente : « Au nom de ce qu'elle a vécu, la personne s'engage à renouveler ses manières d'être à soi et au monde » :

« Pour la première fois de mon histoire, je rencontrais mon MOI ! Bouleversement total des valeurs dans lequel je me suis engouffré avec bonheur. (p. 389). Ce paroxysme perceptif me donna accès à un moi que je puis qualifier de total et qui prit consistance dans un instant perçu comme sorti du temps et de l'espace. Cela m'a profondément bouleversé, ému. 'Mon âme avait rencontré son humanité par le média de ma corporéité vécue'. (...) Je renouvelais mon rapport à moi-même et prenais conscience de l'éloignement que j'avais jusque-là avec moi-même. (...) Vivant, c'est cela. Je me suis senti vivant, alors que depuis huit mois, j'avais, d'une certaine façon, renoncé à l'être suite à un événement traumatique. (...) Cette subjectivité en mouvement me réanimait d'une longue nuit d'insensibilité, d'un long marasme physique, perceptif, effectif et psychologique. (p. 390). Je me souviens de ce jour, où dans ce petit village de la Drôme, j'ai pris conscience d'avoir retrouvé un sens, un cheminement vers moi par la médiation corporelle. Mon expérience était concrète, je ne pouvais la réfuter ; la vie m'avait touché et moi je l'avais touchée. Cette expérience me motiva pour suivre à l'âge de vingt-huit ans, la formation de somato-psychopédagogie (...) je m'engageais alors dans un projet conscient d'accomplissement et de déploiement de ma vie, de mon être. » (2009, p. 391).

Le témoignage de Marie-Christine exprime lui aussi l'inédit de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive et la motivation immanente qui en a découlé. Elle nous donne à voir dans son récit tout le parcours réalisé depuis une expérience incarnée du

Sensible. Marie-Christine sollicite un accompagnement afin de l'aider à sortir d'une crise existentielle majeure qui déclenche chez elle un profond malaise physique et psychique. Son témoignage nous retrace de façon claire son cheminement réalisé depuis le vécu d'une motivation immanente. Cette dernière ne s'est pas donnée d'emblée, mais elle fut pourtant suffisamment interpellante pour stimuler une curiosité d'apprentissage et la volonté de persévérer dans cette direction. L'expérience fondatrice qui lui a permis de s'engager dans le renouvellement de ses manières d'être à soi et au monde semble s'être donnée suite, selon ses mots, à un *saut quantique dans sa capacité à être en contact avec le sensible et à pouvoir le nommer*. Ce vécu tangible du Sensible a été le déclencheur pour elle du renouvellement de ses manières d'être :

« A 57 ans, je me suis retrouvée dans une impasse physique et une crise existentielle, comme je n'en avais jamais connu d'aussi profonde, angoissante, sidérante, paralysante. (p. 27). Les mois passent, ma crise devient alarmante, car ma retraite anticipée ne solutionne rien du tout. Je décide d'explorer les promesses de la fasciathérapie, et de me faire traiter régulièrement (...). Mais les effets du traitement sont plus inquiétants que rassurants : une angoisse bien camouflée se révèle à moi. L'engagement total (de mon amie) à m'accompagner dans le renouvellement de mon rapport à moi-même me permet de pénétrer peu à peu dans les arcanes de cette discipline, à laquelle il fallait aussi en adjoindre d'autres qui la prolongeaient : la pulsologie, la gymnastique sensorielle, la somato-psychopédagogie, l'introspection sensorielle (...) (p. 29). Ce n'est qu'au cours de cette dernière année 2007 que j'ai fait un saut quantique dans ma capacité d'être en contact avec, de nommer mon vécu du Sensible, de commencer à le transformer en expérience formatrice, formatrice et fondatrice d'une vision renouvelée de ma biographie et d'un renouvellement de ma vision du travail biographique réellement transformateur parce qu'incarné et interpellé par la présence du toucher/touchant de l'autre. » (Josso, 2009, p. 31).

Dans un autre registre, Géraldine nous donne accès à ce qui l'a motivée à solliciter un accompagnement au sein des pratiques du Sensible et à s'engager au sein de cette démarche. On voit dans son témoignage que la relation au mouvement interne a été déterminante dans son engagement. Lors de sa première séance, elle était dans une souffrance physique et psychique suite à une fracture grave du bras avec paralysie qui mettait en jeu la possibilité d'exercer son métier de kinésithérapeute. Voici son retour sur son expérience :

« J'étais désespérée. Le traitement a été un vrai miracle. Ce qui a été impressionnant tout d'abord, c'est que pendant toute la séance j'ai eu l'impression que des vagues traversaient mon corps dans tous les sens ; jamais je n'avais ressenti cela. Ensuite, ce qui a été déterminant également, ce sont les effets du traitement après coup autant sur le plan physique que psychique. Au bout de deux à trois semaines, je recommençais à bouger ma main et mes doigts (...) en plus de cela, j'ai vécu avec un bonheur intense à l'intérieur de moi, une joie d'être vivante tout simplement. Ça a changé ma vie. Je voulais vivre ma vie depuis ce lieu-là, ne plus jamais le quitter. J'ai tout changé pour vivre depuis là (...) Je m'étais dit 'c'est ça que je veux pour mes

patients, je dois apprendre à soigner comme ça' (...) Voilà les deux rendez-vous qui ont orienté autant ma vie personnelle, existentielle que ma vie professionnelle et qui ont fait que je me suis investie dans cette démarche (...) il y a vingt ans. » (Humpich & Lefloch, 2009, p.75-76).

Marc, quant à lui, évoque lors de son premier accompagnement en psychopédagogie perceptive, une rencontre fondamentale quasi existentielle avec une dimension incarnée et sensible, porteuse d'un sens profond capable de bouleverser une vision de la vie et du monde. Marc s'est engagé dans ce cheminement vers lui, non pas au nom d'une perception tangible, voire même paroxystique comme dans le récit précédent, mais au nom d'un *sentiment ténu, mais fondateur*, issu de l'expérience du Sensible. Le sentiment d'une évidence que cela répondait à sa quête de sens :

« Je crois que mon engagement est lié à une conviction profonde, une rencontre. Je suis particulièrement sensible à la dimension du sens de l'existence. (...) J'ai croisé la fasciathérapie par le hasard des rencontres. Bois m'a invité à participer à un de ses séminaires de formation. J'en suis sorti en ayant ressenti sous mes mains des choses étonnantes, mais pas spectaculaires : la malléabilité de la matière vivante, je crois. Mais deux facteurs ont été déterminants pour moi : (...) j'ai eu le sentiment fort de plonger dans un véritable laboratoire. J'ai été conquis par l'ambiance de recherche qui animait ce travail, une recherche autour de l'essentiel. Le deuxième facteur a été un sentiment ténu, mais fondateur, je me souviens m'être dit à moi-même : ' je ne sais pas où mène ce chemin, mais c'est ce chemin qu'il faut que je suive'. (...) Aujourd'hui quand j'enseigne, quand je traite, c'est cette conviction toujours vivante qui m'anime. La conviction qu'il est possible de créer des conditions favorables pour que l'être humain découvre en lui une dimension du sens qu'il ne soupçonne pas et qui a la potentialité de bouleverser son regard sur la vie et sur le monde. (Humpich & Lefloch, 2009, p. 77)

Ces divers parcours montrent, de façon tangible, l'impact de la rencontre avec la dimension sensible de son être sur la motivation à être et à devenir, ainsi que la reconfiguration des motivations intrinsèques et extrinsèques des personnes sur la base d'une motivation immanente. Cette motivation à être et à devenir issue d'une expérience du rapport à soi sur le mode du Sensible, nommé *motivation immanente* est au cœur de tout processus de renouvellement de ses manières d'être et probablement centrale dans le processus d'amélioration ou de restauration de l'estime de soi. C'est en tout cas, l'hypothèse de départ de cette recherche doctorale. Afin d'avancer dans ce projet de recherche, la section suivante propose une vision d'ensemble du champ théorique de l'estime de soi, circonscrit autour des masses critiques déployées pour l'occasion de cette thèse.

II. 4. LE CHAMP THEORIQUE DE L'ESTIME DE SOI

Dans cette recherche, je pars de l'hypothèse que l'estime de soi faible ou très faible est susceptible d'être majorée quand la personne est coupée de la vie subjective de son corps. Que se passe-t-il au niveau de l'estime de soi lorsque la cécité perceptive corporelle cède la place à une vision intérieure qui rencontre un lieu de soi sensible, positif et harmonieux ? Le plus souvent, les personnes qui vivent cette expérience rapportent un lieu de résonance qui modifie l'image qu'elles ont d'elles-mêmes. Le miroir intérieur ne reflète pas la même image que le miroir placé à l'extérieur de soi. Retrouver un corps vivant n'est-ce pas atténuer voire supprimer les zones d'ombres de soi qui renvoient un « sale » reflet de soi d'où s'ancre une mauvaise image de soi et des comportements envers autrui teintés de manque de confiance et de manque d'amour ?

Cette thèse me conduira, je l'espère, à promouvoir la place de la perception dans l'accompagnement de l'enrichissement de l'estime de soi.

4.1. Vision globale sur l'estime de soi

4.1.1. Quelques définitions de l'estime de soi

À l'heure actuelle, il existe un réel engouement pour l'estime de soi pourtant ce concept n'est pas récent. Déjà James (l'un des fondateurs de la psychologie scientifique moderne) en 1890 tentait de le décrire. Il observait que : « tel homme, de moyens extrêmement limités, peut-être doué d'une suffisance inébranlable, tandis que tel autre, cependant assuré de réussir dans la vie et jouissant de l'estime universelle, sera atteint d'une incurable défiance de ses propres forces. » (Cité par André, Lelord, 2008, p. 170-171). James fut le premier à tenter de poser une définition claire de l'estime de soi. Pour lui, l'évaluation que la personne fait d'elle-même est fortement corrélée à ses aspirations et ses réalisations. Il définissait ainsi l'estime de soi par ses deux tendances : la satisfaction de soi et le mécontentement de soi. Selon ce psychologue, une personne a une forte estime d'elle-même lorsque ses actions et réalisations lui permettent

d'actualiser ses aspirations profondes, c'est-à-dire lorsqu'elle sent qu'il existe une cohésion entre ses aspirations (motivations) et ses succès (réalisations). Dans cette toute première définition, l'estime de soi se limitait au sentiment de compétence à œuvrer dans le sens de ses ambitions ainsi qu'à la fierté liée aux réalisations elles-mêmes.

Depuis, le concept de l'estime de soi s'est enrichi et précisé. Pour Rosenberg (1979) l'estime de soi correspond au **sentiment** plus ou moins favorable que chaque individu éprouve à l'égard de lui-même, la considération et le respect qu'il se porte, le sentiment qu'il se fait de sa propre valeur en tant que personne. Dans une définition proche, on retrouve cette orientation dans les propos de Fourgeyrollas et al. (1998) pour qui, l'estime de soi est avant tout une aptitude : « L'estime de soi **est l'aptitude d'éprouver un sentiment favorable** à son endroit, basé sur la bonne opinion qu'une personne à d'elle-même et sur la valeur qu'elle se donne. » (p. 82). Pour Paradis & Vitaro, (1992) et Legendre (1993), l'estime de soi est un regard global sur soi qui correspond **à un jugement de sa valeur en tant que personne**. Dans un sens proche, Buss (1995) insiste sur le fait qu'une bonne estime de soi consiste à se sentir rempli de valeur intrinsèquement et à s'accepter tel que l'on est. Laporte (1997) apporte une distinction dans la définition de l'estime de soi en la corrélant avec le sentiment de dignité. Selon lui, l'estime de soi correspond au **sentiment que l'on a de notre dignité** (digne d'être aimé, digne de réussir, etc.). Dans un registre un peu similaire, Johnson (1997), entrevoit l'estime de soi comme « le degré de mérite, de valeur, de respect, d'amour que l'individu peut adopter vis-à-vis de lui-même » (cité par Famose, 2009, p. 17).

Aujourd'hui, il est clairement établi que toute personne ressent un besoin, inconscient ou non, de sentir qu'elle a de la valeur indépendamment de tout ce qu'elle possède ou de ce qu'elle sait faire, même si ces paramètres influencent indéniablement le niveau d'estime de soi. C'est en ce sens que Satir (1975) insiste sur l'importance et la valeur intrinsèque de l'être humain. Selon elle, c'est de la prise de conscience de cette valeur profonde et inaliénable que vient l'estime de soi. L'estime de soi renvoie à de nombreuses notions telles que l'évaluation de soi, la connaissance de soi, la valeur que l'on se donne à soi-même, l'amour de soi et met en contexte différentes manières d'être à soi.

Pour mieux cerner ce concept, nous pouvons déjà le distinguer par opposition avec celui de *représentation de soi* qui dans le langage courant est bien souvent confondu avec l'estime de soi. La représentation de soi correspond à la manière dont la personne se décrit sur des critères conscients : « je suis grande, je suis un professeur de mathématique, je suis une intellectuelle, une sportive... ». Elle décrit le « qui je suis ».

« La représentation de soi concerne les attributs ou caractéristiques du soi qui sont consciemment connus par la personne à travers le langage (...). Les termes 'représentation de soi', 'perception de soi' et 'description de soi' peuvent être utilisés de manière interchangeable. » (Famose & Bertsch, 2009, p. 15).

L'estime de soi ne fait pas référence à « qui je suis », mais à « ce que je vaudrais ». Elle est « une évaluation de soi chargée affectivement. » (Famose, 2009, p. 19). La racine latine du terme estime « Aes-timare » nous apprend que la notion d'estime de soi porte deux significations : cela signifie « apprécier, connaître le prix, donner une valeur », mais en même temps « approuver, donner son approbation, aimer ». Intégrant ces différents éléments, André (2005) définit l'estime de soi comme « le jugement plus ou moins positif que nous avons à l'égard de nous-même. » (p. 97). L'estime de soi met en jeu une évaluation de soi qui s'appuie sur des valeurs, des idéaux ou bien des critères de hiérarchie (tels que bon ou mauvais, agréable ou désagréable, valable ou nul...). Il est intéressant de relever que l'estime de soi demande une capacité à s'auto-évaluer et que cette dernière ne peut se faire sans une forme d'étalon de référence. Comme le stipule Tap (2014), « l'étalon peut être externe (le regard des autres, les valeurs 'établies' 'politiquement correctes', etc.) ou interne (la capacité à adopter un point de vue propre, à donner un sens personnel aux choses, aux événements ou aux personnes, à construire des engagements externes fondés sur des valeurs propres, à trouver en soi-même ses propres légitimations, ses propres défenses et mouvements créatifs). » (p. 19-20). Lamia & Esparbès-Pistre vont aussi dans ce sens, pour ces auteurs, « l'estime de soi est une expérience subjective (...), son fondement et ses variations se trouvent dans le rapport du sujet à lui-même et à ses semblables. » (p. 90). L'évaluation de soi est le critère central de l'estime de soi, elle se construit sur des critères objectifs, subjectifs, conscients ou inconscients. Tesser & Martin (1996) ont mis en évidence trois dimensions qui supportent ces critères d'évaluation : la dimension morale, sociale et émotionnelle.

Certains auteurs différencient deux aspects de l'estime de soi, l'estime de soi-état, et l'estime de soi-trait, en référence à la théorisation du sociomètre de Leary & Baumeister (2000) qui postule que l'estime de soi n'est pas une variable causale, mais un reflet dont nos vies se passent, et un indicateur de la qualité des relations sociales (l'estime de soi augmentant quand la vie se passe bien et diminue quand elle va mal). L'estime de soi-trait est une évaluation de soi générale qui indique « le ton moyen de soi », le comment une personne se sent actuellement vis-à-vis d'elle-même. L'estime de soi-état fait référence aux évaluations de soi dans une situation particulière (Famose, 2009, p. 100). Elle fluctue en fonction des situations et de la manière dont la personne se sent évaluée et aimée par les autres : « L'estime de soi-état jauge l'acceptation actuelle, tandis que l'estime de soi-trait jauge l'acceptabilité générale. » (*Ibid.*). Cette distinction permet d'évaluer la tendance générale de l'estime de soi d'un individu (tendance à avoir une estime de soi basse, moyenne ou haute), même si, selon les situations, ponctuellement, cette dernière peut fluctuer. La situation de burn-out est très représentative de ce fait. Une personne à haute estime d'elle-même, dans un contexte professionnel délétère peut se retrouver avec une estime d'elle-même très basse.

En guise de conclusion autour des différentes définitions de l'estime de soi, appuyons-nous sur la synthèse que Bergeron (2011) a réalisée suite à un état des lieux des différents points de vue dans littérature. Selon lui, « il ressort trois structures essentielles impliquées dans le concept d'estime de soi. D'abord, la fondation de l'estime de soi semble reposer sur la connexion entre le sentiment de compétence et le sentiment de valeur personnelle. Ensuite, l'estime de soi serait vécue comme étant une expérience cognitive et affective qui implique un processus d'acquisition de valeurs et de comparaisons de celles-ci. (...). Enfin, l'estime de soi serait un phénomène dynamique, qui tout en préservant une cohérence globale, change et fluctue davantage que d'autres caractéristiques plus stables chez l'humain, comme l'intelligence ou la personnalité (Mruk, 1999 ; Sigelman & Shaffer, 1995). » (p. 65). Cet auteur intègre ces différentes données dans une définition globale de l'estime de soi :

« L'estime de soi serait l'évaluation positive de soi-même fondée sur la conscience de sa propre valeur et de son importance inaliénable en tant qu'être humain. L'estime de soi est fondée sur le sentiment de sécurité que donne la certitude de pouvoir utiliser son libre arbitre, ses capacités et ses facultés d'apprentissage pour faire face de façon responsable et efficace aux événements et aux défis de la vie. » (*Ibid.*, p. 69).

4.1.2. La construction de l'estime de soi selon l'approche intrapersonnelle

L'approche intrapersonnelle postule que l'estime de soi se construit en référence à un soi idéal et qu'elle est le reflet du décalage qui existe entre le soi réel et le soi idéal. Dans cette optique, Lawrence (1988), entrevoit l'estime de soi comme la résultante de l'évaluation de la divergence entre le soi idéal et l'image de soi, pour Markus *et al.* (1986, 1990), l'estime de soi est l'évaluation de la divergence entre le soi possible et le soi réel. L'estime de soi se compose donc, d'un côté, de l'évaluation faite par la personne de ce qu'elle est et de ce qu'elle souhaiterait être, et d'autre part, d'une donnée subjective du sentiment de sa valeur. Quand le soi idéal n'est pas en concordance avec le soi « réel », la personne aura tendance à avoir une basse estime d'elle-même, quand les deux sont proches, la personne aura tendance à avoir une bonne estime d'elle-même.

La théorie de disrépance de soi de Higgins (1991) se rapproche de cette vision. Il y a disrépance quand il y a un écart entre le *soi idéal*, le *soi actuel* et le *soi devoir*. Le *soi devoir* correspond à l'idée que la personne se fait de ce qu'elle devrait être, ou les qualités ou attributs qu'elle pense devoir posséder. Cet auteur a identifié différentes natures de souffrances psychologiques en fonction de l'écart entre ces différents soi. Une disrépance entre le *soi actuel* et le *soi idéal* provoquent chez la personne des émotions négatives telles que la tristesse, le découragement, la déception teintés d'un sentiment de rejet. Un écart entre le soi actuel et le *soi devoir* est source de tensions et d'agitations qui s'expriment sous la forme de préoccupations, de crainte associées à un sentiment de menace. Ce point de vue de l'estime de soi met en relief le fait que l'estime de soi ne reflète pas la réalité objective, mais la manière dont la personne se perçoit comme le précise Famose :

« Des personnes peuvent ainsi indiscutablement réussir dans la vie, être vivement admirées pour leurs succès et pour autant avoir une opinion très négative d'elles-mêmes parce que ces réussites ne sont pas pertinentes ou sont très éloignées de leurs prétentions (...). *A contrario*, il y a des personnes qui sont satisfaites d'elles-mêmes bien qu'elles ne soient compétentes en rien. » (Famose, 2009, p. 26).

Dans une autre perspective, André & Lelord (2008) se sont attachés à explorer les piliers qui construisent l'estime de soi. Selon ces auteurs, **l'amour de soi, la vision de soi et la confiance en soi** sont les trois piliers de l'estime de soi. Il existe de forts liens d'interdépendance entre ces trois notions qui se co-construisent ensemble.

L'amour de soi est l'élément le plus important de l'estime de soi, c'est la capacité à s'aimer soi-même malgré les défauts et limites, malgré les échecs ou difficultés rencontrées dans sa vie. L'amour de soi est inconditionnel et ne dépend pas des performances, c'est le sentiment profond d'être digne d'amour et de respect. Il met en jeu toute la sphère du respect de soi et d'une attitude de bienveillance et d'écoute vis-à-vis de soi-même. L'amour de soi, c'est l'attitude de « se respecter quoi qu'il advienne et écouter ses besoins et ses aspirations. » (p. 21). L'amour de soi est une force pour résister contre l'adversité, même s'il n'évite ni la souffrance ni le doute en cas de difficulté, il protège du désespoir. Cet amour de soi dépend des différentes « nourritures affectives » que la personne a reçues dans son enfance et plus particulièrement de la qualité de l'amour parental. Pour André & Lelord,

« S'aimer soi-même est le socle de l'estime de soi, son constituant le plus profond et le plus intime. Pourtant, il n'est jamais facile de discerner chez une personne, au-delà de son masque social, le degré exact de l'amour qu'elle se porte. » (*Ibid.*, p.17).

Ces auteurs précisent d'ailleurs, que « les carences d'estime de soi qui prennent leur source à ce niveau sont sans doute les plus difficiles à rattraper. » (*Ibid.*, p. 16-17).

La vision de soi est l'évaluation subjective que la personne fait d'elle-même, de ses qualités et défauts. C'est le regard que la personne porte sur elle-même dans le présent, mais aussi celle qu'elle peut projeter dans l'avenir. La vision de soi n'est pas une connaissance objective de soi qui dépendrait d'une réalité, mais plutôt un sentiment de soi, une conviction, ou la croyance d'être ceci ou cela. Lorsque la vision de soi est positive, elle devient une force intérieure qui permet de lutter sereinement contre l'adversité et de se projeter dans un avenir positif, croyant fortement en ses capacités. La vision de soi n'est pas nécessairement en corrélation avec les capacités et compétences réelles de la personne. Pour André & Lelord, « ce regard que nous portons sur nous-mêmes, nous le devons à notre environnement familial et en particulier aux projets que nos parents formaient pour nous. » (*Ibid.*, p. 18).

La confiance en soi est le troisième pilier de l'estime de soi, il conditionne toutes nos actions. « Être confiant, c'est penser que l'on est capable d'agir de manière adéquate dans des situations importantes. » (*Ibid.*, p. 20). C'est la capacité d'agir sans crainte excessive de l'échec et du jugement d'autrui. Être capable de se confronter à l'inconnu et de résister à l'adversité dénote d'un bon niveau de confiance en soi. Pour ces deux

auteurs, la confiance en soi s'applique surtout à nos actes, et est importante dans l'estime de soi dans la mesure où « l'estime de soi a besoin d'actes pour se maintenir ou se développer : des petits succès au quotidien sont nécessaires à notre équilibre psychologique, tout comme la nourriture et l'oxygène le sont pour notre équilibre corporel. » (*Ibid.*, p. 20). Là encore, la confiance en soi trouve son substrat dans l'éducation familiale et/ou scolaire.

Dans un autre registre, Harter (1990) a montré que l'estime de soi des enfants dès l'âge de 8 ans se construisait autour de cinq domaines : la compétence scolaire, la compétence sportive, l'acceptation sociale, l'apparence physique et la conduite appropriée, pour les adolescents, s'ajoute le domaine des relations intimes. Ces chercheurs ont mis en évidence un lien de causalité entre l'importance que le sujet accorde à ces différents domaines et le niveau d'estime de soi. Lorsqu'un adolescent ne valorise pas la compétence sportive, de mauvaises aptitudes dans ce domaine n'entacheront que très peu son estime de lui, alors qu'un adolescent faible en compétence sportive, mais qui souhaite devenir musclé et fort, vivra une forte discordance entre la réalité et ses aspirations et aura tendance à avoir une faible estime de lui.

4.1.3. La construction de l'estime de soi selon l'approche interpersonnelle de l'estime de soi

Certains auteurs postulent que la construction de l'estime de soi n'est pas seulement une composante individuelle, mais qu'elle dépend surtout des interactions sociales. Selon la théorie interactionniste, l'estime de soi se construit dans la prime enfance sur la base des premières relations sociales, et des images que les autres ont sur soi. Comme le précise Famose (*Op.cit.*) « Dès la prime enfance, les individus se miroitent dans les yeux des autres et construisent un soi qui est congruent avec ces évaluations. » (p. 60). Dans cette perspective, la relation parent-enfant est fondamentale dans la construction de l'estime de soi :

« Si l'enfant sent qu'il a auprès d'eux (ses parents) entièrement sa place, qu'il est accepté dans la singularité de ses émotions, de ses sentiments, de ses opinions, s'il se sent comme une personne unique, à part entière, digne de confiance, alors il va pouvoir se développer comme un sujet investi de valeur (...). C'est bien dans les relations premières avec les parents, dans la

considération, la place qui lui est accordée, que l'enfant puise les ingrédients affectifs fondamentaux de sa propre estime. » (André, 2005, p. 98).

Certains auteurs, comme Rigon, vont plus loin et postulent que l'estime de soi se fonde avant même la naissance dans l'imaginaire des parents : « l'estime de soi de l'enfant se fonde dans sa 'préhistoire' à savoir avant sa conception dans l'imaginaire de ses parents, dans la façon dont ils ont rêvé et imaginé ce bébé qu'ils attendaient en fonction de leur propre histoire à chacun d'eux. » (Rigon, 2001, p. 12). Plus tard, dans l'adolescence, ou à l'âge adulte, ce sont d'autres relations signifiantes et valorisantes qui prennent le relais dans la construction de l'estime de soi :

« Au cours de l'adolescence apparaissent d'autres tiers privilégiés dont l'influence n'efface pas forcément celle des parents, mais entre souvent en concurrence avec elle. Ces personnes sont les pairs, les enseignants ou d'autres adultes signifiants aux yeux du jeune. Adulte, l'individu se référera à l'opinion d'autres tiers privilégiés par lui ; conjoint, supérieurs hiérarchiques, amis maîtres, collègues... » (André, 2005, p. 98).

Comme on le voit, l'estime de soi dépend du regard des autres sur soi et de la manière dont la personne se sent évaluée par les autres (Baldwin, 1987 ; Cooley, 1902 ; Mead, 1934), ce que Cooley nommait sous la théorisation du *soi miroir*. Dans ce registre, les études de Festinger (1954) ; Marsh et Parker (1984) ; Marsh (1987) ont montré que *la comparaison sociale* ou *comparaison externe* constituait un des piliers importants de l'estime de soi. Prenons l'exemple d'un basketteur de niveau moyen dans son club de sport qui a une estime de lui basse en comparaison des autres joueurs experts et qui dans le cadre scolaire a une estime de lui haute dans ce domaine en comparaison des autres élèves moins performants. Marsh (1987) a nommé ce phénomène sous la métaphore « *gros poisson-petit bassin* ». Dans ce même registre, Famose (2009) affirme que « l'estime de soi est inversement liée au degré selon lequel les sujets sont préoccupés par les impressions que les autres émettent sur eux. » (p. 87).

Dans une vision proche, Rutter (1985), postule que l'estime de soi se construit principalement au travers de deux domaines d'expériences : les relations amicales et amoureuses sécurisantes et harmonieuses. Dans une optique plus vaste, les études de Duclos, Laporte & Ross montrent que l'estime de soi est fortement influencée par tous les changements sociaux et qu'elle se construit au fil des années. Ces auteurs concluent que l'estime de soi reste fluctuante sous la dépendance des changements sociaux et qu'elle n'est donc jamais acquise pour toujours (Duclos, Laporte & Ross 1995).

4.1.4. Estime de soi de la femme, estime de soi de l'homme ?

Existe-t-il des variations d'estime de soi entre l'homme et la femme ? Cette question Henault se l'est posée dans son mémoire de Maîtrise (1987). Ses résultats, issus d'une revue de littérature, montrent une différence significative entre les deux sexes, qu'elle résume ainsi :

« Ces recherches mettent en relief des dimensions importantes, concernant les différences féminines et masculines, dans les sources de l'estime de soi. En somme, la femme se doit de "réussir" au plan social et inter-personnel, pour avoir une bonne appréciation d'elle-même. Elle a notamment besoin de reconnaissance et d'amour, d'être attirante et populaire pour les autres. L'homme, quant à lui, se doit de "réussir" dans ses objectifs personnels. S'il se montre indépendant, autonome, affirmatif et compétitif, il a toutes les chances de posséder une bonne estime de lui-même. » (Henault, 1987, p. 24).

4.1.5. Les stratégies de défense de l'estime de soi

Beaucoup de comportements quotidiens servent, de façon consciente ou inconsciente à maintenir ou augmenter l'estime de soi. Face à la crainte d'un échec ou face à la menace sur l'estime de soi l'individu met en place des stratégies de sauvegarde de son estime de lui-même ou des stratégies de défense de l'estime de soi comme par exemple, la nécessité de plaire à tout prix, le désengagement psychologique ou la stratégie d'auto-handicap ou encore l'affirmation de soi ou l'altruisme. La plupart de ces comportements sont normaux et « jouent un rôle d'amortisseur » servant à mieux gérer les difficultés. « Ils évitent des remises en cause trop frontales et représentent une forme de remaniement et d'évitement de la réalité. Cependant, comme tous les évitements, ils accroissent notre fragilité (...). Les mécanismes de défense représentent un troc inconscient au cours duquel les sujets sacrifient leur développement personnel contre un sentiment – factice- de sécurité. » (André & Lelord, 2009, p. 210). Ces auteurs précisent que « ce n'est pas l'utilisation occasionnelle d'un mécanisme de défense qui pose problème, mais c'est d'y avoir recours à l'excès. Une personne qui plaisante sans arrêt sur elle et n'est « jamais sérieuse » laisse souvent une sensation de malaise à ses interlocuteurs qui perçoivent bien l'aspect défensif d'un comportement systématique d'autodérision. » (André & Lelord, 2008, p. 211).

Les mécanismes de défense sont « des processus mentaux automatiques qui s'activent en dehors du contrôle de la volonté et dont l'action demeure inconsciente. » (Chabrol

cité par Bardou & Oubrayrie- Roussel, 2014, p. 217). Ces comportements de défense de l'estime de soi apparaissent en réaction à des situations réelles perçues comme menaçantes ou de manière préventive, hors d'un contexte de menace. Selon Famose (2009) :

« Les personnes n'attendent pas toujours que leur image de soi ait été endommagée, pour entreprendre une action défensive vis-à-vis d'elles. Lorsqu'elles sont préoccupées par un échec prévisible, elles s'inventent parfois des obstacles à leur performance, sorte d'handicap auto-inventé qui leur fournira une excuse plausible en cas d'échec et qui minimisera l'impact de cet échec sur leur présentation de soi. » (p. 89).

De nombreux mécanismes de défense de l'estime de soi existent, les paragraphes suivants exposent les plus courants.

La nécessité de plaire à tout prix

Comme l'explique André & Lelord (2008), « tous les comportements de séduction ont pour fonction d'améliorer l'estime de soi. » (p. 112). Cette attitude de séduction lorsqu'elle devient un comportement prédominant et disproportionné dans la relation, fait partie des stratégies défensives de l'estime de soi. Chez ces personnes « le moindre rapport social est l'occasion de vérifier qu'ils peuvent plaire, et ce, même si la relation ne doit durer que quelques minutes, tant est grand le besoin de s'assurer que l'on peut être estimé ou aimé par autrui. » (*Ibid.*). Famose (2009) précise que ce comportement se retrouve plus souvent chez les personnes à basse estime de soi :

« Les personnes ayant une basse estime de soi sont davantage concernées par la manière dont elles sont considérées par les autres. Elles ont un plus fort désir d'obtenir l'approbation, d'éviter la désapprobation, sont plus motivées pour être perçues favorablement. » (p. 87).

Le désengagement psychologique

Pour Crocker, Major & Steele (1998), le mécanisme de désengagement psychologique a pour but de diminuer l'importance des expériences d'échec. Dans cette stratégie de défense de l'estime de soi, l'individu en échec dans une situation, n'accorde plus de valeur à cette situation. Par exemple, un enfant en échec scolaire se désinvestira en n'accordant plus aucune valeur à l'école (Midgley, Arunkumar & Urdan, 1996 ; Régner & Loose, 2006).

Le pessimisme défensif

Pour protéger leur estime d'elles-mêmes, certaines personnes sont dans une attitude de pessimisme anticipant leur échec. Cette stratégie vise à réguler l'anxiété face à une situation dans laquelle le risque d'échec ou de moins grande performance est possible. On retrouve cette stratégie chez certains étudiants, qui en attendant leurs résultats à un examen se préparent (et préparent leur entourage) à leur futur échec. En cas de réussite, cette stratégie, par contraste, augmente l'estime de soi, même en cas de succès très modéré.

La stratégie d'auto-handicap

La personne utilisant une stratégie d'auto-handicap se crée elle-même des freins, des excuses anticipées (réels ou fictifs) pour des événements non encore passés, afin de protéger son estime d'elle-même. Ce sont des formes de « biais préventifs d'auto-complaisance » (Leary & Shepperd, 1986). Cette attitude leur permet en cas d'échec de disposer de tout un arsenal d'explications plausibles pour pallier une carence, un défaut ou un déficit particulier. » (Famose, 2009, pp. 89-90). Cette stratégie d'auto-handicap a été étudiée pour la première fois par Berglas & Jones (1978), chez des jeunes en situation de test qui ont pris de la drogue avant l'examen, suite à un feed-back négatif sur leurs compétences qui les avait mis dans un fort climat d'incertitude et donné la conviction de leur échec futur. La prise de drogues leur offrait une excuse parfaite en cas d'échec et protégeait ainsi leur estime d'eux-mêmes. Pour Thill (2001), les stratégies d'auto-handicap dans le domaine du sport ne servent pas à éviter un climat d'incertitude (l'incertitude face à la réussite ou non d'une performance sportive propre à toute dynamique sportive), mais sont « mises en œuvre pour maintenir une image positive, mais fragile de compétence. » (p. 210). Certains sportifs par exemple réduisent leur entraînement ou prétextent des blessures face à une compétition importante, ou encore dans des stratégies de « valorisation d'autrui » (Sheppard & Arkin, 1989) survalorisent ou donnent des avantages à leurs adversaires.

L'auto-affirmation de soi

Pour Bardou & Oubrayrie-Roussel (2014), l'auto-affirmation de soi et l'altruisme font partie des « stratégies de défenses matures » de l'estime de soi, en ce sens qu'elles « assurent une adaptation élevée en permettant la conscience des affects et en utilisant l'estime de soi comme une potentialité et une ressource pour faire face aux conflits menaçants. » (p. 222).

L'auto-affirmation de soi vise à exprimer à un tiers ou à soi ses pensées, ses sentiments de façon à faire diminuer la tension face à un enjeu où l'estime de soi pourrait être menacée. Selon ces auteurs, cette stratégie prend trois formes : « (1) l'affiliation où le sujet confie ses préoccupations et ses sentiments auprès d'une personne, (2) l'abréaction c'est-à-dire une décharge émotionnelle qui par un effet de catharsis libère le sujet d'un affect, (3) l'affirmation de soi dans les conflits interpersonnels qui se caractérise par une façon d'exprimer ses sentiments et ses besoins en cherchant une solution constructive. » (p. 222-223).

L'altruisme

Dans le dévouement aux autres, le sujet reçoit des gratifications de la part des autres soit directement ou indirectement. Cette stratégie peut être apparentée à un mécanisme de défense de l'estime de soi et « désigne une réponse aux conflits et au stress par le dévouement aux autres. (...). Dans ce processus, le sujet obtient une satisfaction de besoins pulsionnels ou narcissiques en participant à celle d'autrui auquel il s'identifie. L'altruisme peut être considéré comme une expression des mécanismes de réparation. La réparation est une activité du moi qui vise à restaurer un objet aimé, extérieur ou intérieur, qui a été endommagé par les pulsions destructrices. » (*Ibid.* p. 223).

André & Lelord (2008), dans une autre catégorisation, ont répertorié les principaux mécanismes de défense de l'estime de soi et défini succinctement leur fonction dans le maintien de l'estime de soi. Dans ces mécanismes se retrouvent l'évitement – retrait, le déni, la projection, les fantasmes et rêveries, la rationalisation, et la compensation. Le tableau suivant synthétise ces différents mécanismes de défense.

Tableau 6 : Les principaux mécanismes de défense selon André & Lelord (2008)

MECANISMES DE DEFENSE	FONCTION DANS LE MAINTIEN DE L'ESTIME DE SOI
Évitement, retrait	Échapper au risque d'échec
Déni	Refuser d'admettre les problèmes
Projection	Attribuer ses propres sentiments négatifs et difficultés aux autres
Fantasmes et rêveries	Imaginer sa réussite au lieu de la construire
Rationalisation	Reconnaître les problèmes, mais leur attribuer des causes qui éviteront une remise en question
Compensation	Fuir un sentiment d'infériorité en s'investissant dans d'autres domaines

4.2. L'estime de soi et les manières d'être

Quelles que soient les différentes visions des domaines qui construisent l'estime de soi, les études convergent pour attester du rôle très important de l'estime de soi dans le fonctionnement global de l'individu. L'estime de soi « influence notre façon d'être et nous permet d'ajuster notre comportement face à notre passé, pour mieux s'en affranchir et devenir soi-même, être en adéquation avec les valeurs qui nous animent, réagir face aux événements heureux ou malheurs qui jalonnent notre vie. » (Gaté & Glaz, 2009, p. 68).

Pour certains auteurs, l'estime de soi est fondamentale dans la construction de la personnalité (Wells & Marwell, 1976) et une des caractéristiques principales de l'identité (Tap, 1988). Pour Fortier (1997), « elle façonne le type de vie et de relation que la personne crée pour elle-même. » (p. 11) et influence les décisions et les choix importants de la personne (Branden, 1983). C'est en ce sens que Coopersmith (1967) la considère comme le trait de personnalité le plus significatif du comportement humain. De nombreuses études ont montré que l'estime de soi est corrélée positivement avec le

fait d'être heureux (Diener & Diener, 1996) et avec l'accomplissement de soi (Bowles, 1999 ; Davies & Brember, 1999).

4.2.1. L'influence de la qualité de l'estime de soi sur les manières d'être

André & Lelord (*Op.Cit*) ont relevé les manières d'être prédominantes dans la mise en valeur de soi et de la manière de se présenter, dans la capacité à faire des choix, dans les attitudes face à l'échec ou face au succès et dans le rapport à la dynamique de vie, en lien avec les différents profils d'estime de soi (haute ou basse estime de soi). Les tableaux suivants résument ces analyses.

Tableau 7 : Manières d'être face au succès selon les différents profils d'estime de soi (André & Lelord, 2008, p. 42, p .46)

FACE AU SUCCES	
BASSE ESTIME	HAUTE ESTIME
Aiment réussir	Aiment réussir
La réussite dérange leur vision d'eux-mêmes	La réussite confirme leur vision d'eux-mêmes
Émotions mitigées	Émotions positives
Peurs de ne pas être à la hauteur ensuite, que cela ne dure pas	Se posent peu ce genre de questions
INCONVENIENTS Plaisir gâché (bonheur anxieux), peu de bénéfices des succès sur l'estime de soi	AVANTAGES Motivation accrue, bénéfices des succès sur l'estime de soi
AVANTAGES Humilité, modestie	INCONVENIENTS Dépendance à la récompense

**Tableau 8 : Manières d'être face à l'échec selon les différents profils d'estime de soi
(André & Lelord, 2008, p. 42, p .46)**

FACE A L'ECHEC	
BASSE ESTIME	HAUTE ESTIME
Sur le coup réagissent émotionnellement à l'échec	Sur le coup réagissent émotionnellement à l'échec
L'échec laisse une trace émotionnelle durable	L'échec laisse peu de cicatrices émotionnelles durables
S'effondrent s'ils sont critiqués sur les points où ils pensent être compétents (et en principe non critiquables)	Peuvent résister à des critiques sur des points sensibles ou s'en défendre énergiquement
Recherchent les informations négatives sur eux-mêmes	Recherchent peu les informations négatives sur eux-mêmes
Se justifient après un échec	Ne se sentent pas obligés de se justifier après un échec
Après un échec, se comparent avec les plus forts (« lui au moins il aurait réussi... »)	Après un échec se disent que beaucoup d'autres auraient échoué à leur place
Se sentent rejetés si critiqués	Ne se sentent pas rejetés si critiqués
Forte anxiété d'évaluation par autrui	Faible anxiété d'évaluation par autrui
INCONVENIENTS Par rapport à la critique, souffrance durable et quelquefois excessive, et anxiété anticipée	AVANTAGES Résilience et résistance à l'adversité
AVANTAGES Motivation à ne pas échouer, capacité d'écoute des avis critiques	INCONVENIENTS Peuvent ne pas tenir assez compte de critiques

Tableau 9 : La mise en valeur de soi et la manière de se présenter selon les différents profils d'estime de soi (André & Lelord, 2008, p. 30)

EN LIEN AVEC LA MISE EN VALEUR DE SOI ET LA MANIERE DE SE PRESENTER	
BASSE ESTIME	HAUTE ESTIME
Ont le sentiment de mal se connaître	Ont des idées claires sur eux-mêmes
Parlent d'eux de façon plutôt neutre	Parlent d'eux de manière tranchée
Se décrivent de manière plus modérée, floue incertaine, moyenne	Savent parler d'eux-mêmes de façon positive
Tiennent sur eux-mêmes un discours parfois contradictoire	Tiennent sur eux-mêmes un discours plutôt cohérent
Ont un jugement sur eux-mêmes peu stable	Ont un jugement sur eux-mêmes plutôt stable
Leur jugement sur eux-mêmes peut dépendre des circonstances et des interlocuteurs	Leur jugement sur eux-mêmes dépend relativement peu des circonstances et des interlocuteurs
INCONVENIENTS Image floue et hésitante	AVANTAGES Image tranchée et stable
AVANTAGES Adaptation aux interlocuteurs, sens de la nuance	INCONVENIENTS Trop de certitudes et de simplifications, risque de déplaire à certains interlocuteurs.

**Tableau 10 : La capacité à faire des choix selon les différents profils d'estime de soi
(André & Lelord, 2008, p. 30)**

EN LIEN AVEC LA CAPACITE A FAIRE DES CHOIX	
BASSE ESTIME	HAUTE ESTIME
Prise de décisions parfois laborieuse ou différée	Prise de décisions en général plus faciles et banalisées
Souvent inquiets des conséquences possibles de leurs choix	Agissent aussi efficacement que possible pour faire réussir leur choix
Tiennent parfois trop compte de l'entourage dans leurs prises de décisions	Tiennent volontiers compte d'eux-mêmes dans leurs prises de décisions
Renoncent vite en cas de difficultés dans leurs décisions personnelles	Capables de persévérer dans leurs décisions personnelles malgré les difficultés
Subissent parfois des situations dictées par l'environnement	Se dégagent des situations dictées par l'environnement s'ils les perçoivent comme contraires à leurs intérêts
INCONVENIENTS Parfois hésitants ou conventionnels	AVANTAGES Peuvent être novateurs
AVANTAGES Comportements prudents et réfléchis, patients	INCONVENIENTS Parfois trop sensibles à leurs intérêts à court terme

4.2.2. L'estime de soi et les motivations

Des liens étroits existent entre la motivation et l'estime de soi. En effet, comme le précise Fenouillet (2003), « le concept de soi (orienté sur le rôle social, l'autoprésentation, les valeurs personnelles, etc.) ou d'estime de soi (où l'individu est centré sur l'évaluation de lui-même) est d'une grande importance dans de nombreuses théories motivationnelles. » (p. 27). Pour André (2005), elle « joue un rôle déterminant dans la construction de la motivation et de l'identité des êtres humains. Chacun d'entre nous cherche, en effet, à avoir une bonne estime de soi à travers l'estime que lui accordent les autres et tout particulièrement ceux qu'il estime. » (p. 96). Selon ce psychologue l'estime de soi est indissociable de la motivation à vivre, car « pour pouvoir vivre, il faut s'aimer un minimum, sinon on perd l'envie de vivre. » (André, 2005, p. 97).

La motivation intrinsèque se construit, en effet, sur un terreau psychologique existentiel favorable. L'estime de soi positive est souvent présentée avec le sentiment d'autodétermination comme l'un des ressorts principaux de la motivation intrinsèque (Deci, 1975) ou encore comme soutien de l'engagement dans l'action. Muchielli (2003) va dans ce sens et entrevoit l'estime de soi comme la composante principale des motivations à l'action :

« L'attitude envers soi ou estime de soi est une attitude fondamentale. C'est elle qui va donner un sens – en portant ou non la signification : succès possible – à toutes les actions entreprises. Si l'on doit définir « la motivation », on peut dire que l'estime de soi en est la composante principale. » (p. 74).

Selon cet auteur, l'estime de soi participe à construire le niveau d'aspiration de l'individu :

« L'estime de soi, en tant qu'attitude fondamentale acquise, participe à la définition du 'niveau d'aspiration' (...). Le niveau d'aspiration s'exprime concrètement dans le but qu'un sujet ou groupe se propose d'atteindre dans une activité dans laquelle il se trouve engagé. Quelqu'un ayant un niveau d'aspiration élevé désirera toujours faire quelque chose de difficile, soit occuper une situation supérieure à sa situation actuelle, soit faire mieux que les autres. » (1981, p. 99).

Dans une perspective similaire, l'étude de Baumeister, Tice & Hutton (1989) arrive à la conclusion suivante : le sujet à forte estime de soi cherche surtout le succès, alors que le sujet à faible estime de soi cherche à éviter l'échec. Ces auteurs montrent que le sujet à

haute estime de soi se trouve dans une dynamique d'apprentissage entrevue comme chance de succès, source de progression possible, on pourrait dire sujet donc d'une motivation intrinsèque forte, alors que pour le second à basse estime de lui-même, l'apprentissage est perçu comme un risque de se tromper, de paraître incompetent voire ridicule. Nous voyons ici l'impact de l'estime de soi sur l'engagement du sujet et l'influence sur sa dynamique motivationnelle.

Dans un autre registre, De Besses (2007) souligne « l'importance éducative de l'estime de soi. » (p. 110). Elle montre dans son étude que l'estime de soi est un enjeu éducatif pour se préparer à la vie professionnelle. Les élèves orientés dans une section professionnelle bien souvent à cause de leurs "moins bons résultats scolaires", selon leurs dires, ont une estime d'eux-mêmes déficiente, ils sont persuadés d'être "moins bons que les autres". De Besses constate que cette image négative d'eux-mêmes a un impact sur leurs capacités à exploiter toutes les ressources scolaires mises à leurs dispositions ce qui rend difficile leur motivation à s'engager dans la vie professionnelle.

Dans une orientation similaire, de nombreuses recherches ont mis en évidence les liens entre estime de soi, motivation et niveau de « maturité vocationnelle » (Harter, 1988, Helbing, 1984, Kan & Alvi, 1983) en montrant que les adolescents ayant une estime de soi élevée sont plus confiants dans leurs opinions, leurs décisions. Ils affirment plus leurs convictions, ce qui a pour conséquence un développement des vocations professionnelles plus marqué.

Dans un autre contexte qui sollicite fortement des capacités motivationnelles de l'individu, Rouxel (2011) a montré, dans son étude menée sur 52 personnes privées d'emploi, depuis un mois à vingt mois, que l'estime de soi est un des facteurs qui influencent considérablement le niveau de motivation des personnes à rechercher un emploi :

«L'estime de soi joue un rôle protecteur en ayant pour effet une diminution du niveau de détresse psychologique et une augmentation du bien-être psychologique et de la motivation à chercher un emploi (...). Un chômeur qui conserve une bonne estime de soi percevra sa situation comme moins stressante, davantage sous contrôle et se sentira plus soutenu. Ce qui in fine lui permettra de rester plus motivé dans sa recherche d'emploi, de conserver un certain niveau de bien-être psychologique et de mieux se protéger contre la survenue d'un état de détresse émotionnelle.» (Rouxel, 2011, p. 206).

Nous voyons là encore, des ressorts communs entre l'estime de soi et la motivation : un sentiment de soi positif, une confiance en ses propres capacités permettent potentiellement un engagement plus intense dans ses projets et sont des soutiens importants dans la motivation à persévérer dans une direction. « L'estime de soi est un facteur motivationnel très important pouvant favoriser la réalisation personnelle et l'intégration sociale du sujet. Avoir une estime de soi positive permet au sujet d'engager l'ensemble de sa personnalité dans une activité sociale. » (Lamia & Esparbès-Pistre, 2004, p. 92).

Certains auteurs comme Tajfel (1982), Coopersmith (1984), Maslow (2004) vont encore plus loin et entendent l'estime de soi non plus seulement comme une composante des motivations, mais comme une motivation à part entière. Selon ces auteurs, la recherche d'une bonne estime de soi est une des motivations majeures dans la vie psychologique et sociale d'un individu. Comme l'affirme André (2005) :

« À l'origine de la motivation, se trouve la relation humaine ; dans celle-ci le besoin d'estime joue un rôle capital. De notre naissance jusqu'à notre mort, nous sommes animés par ce besoin puissant, souvent non conscient, de conquérir l'estime des personnes que nous valorisons particulièrement (...). Nous sommes toujours, en effet, à la recherche d'une bonne image de nous-mêmes, en quête de notre propre estime, et celle-ci passe par l'estime que nous accordent ceux que nous estimons. » (p. 103).

Même si ce besoin est fondamental dans la construction identitaire, dans les périodes de l'enfance et de l'adolescence, il reste très actif à tout âge. L'individu, en effet, cherche constamment à conforter sa propre estime de lui-même dans toutes ses situations de vie. Maslow plaça d'ailleurs, dans sa célèbre pyramide des besoins, le besoin d'estime de soi comme une des motivations fondamentales des individus. Ses constats expriment ce courant de pensée :

« Tous les individus dans notre société ont un besoin ou désir d'évaluation élevée stable et fondé d'eux-mêmes, un besoin d'estime de soi et de l'estime des autres. (...). La satisfaction du besoin d'estime de soi conduit à des sentiments de confiance en soi, de valeur, de force, de compétence, de capacité et d'être utile et nécessaire dans le monde. Mais la frustration génère des sentiments d'infériorité, de faiblesse et d'impuissance. » (Maslow, 2004, p. 32).

Toutes ces études montrent qu'il existe des liens très forts entre la motivation et l'estime de soi, cependant Reeve (2012) nous met en garde contre une tendance à la simplification qui viserait à dire que *la meilleure façon d'augmenter la motivation d'une personne serait d'augmenter son estime de soi*. Pour cet auteur, l'estime de soi

n'est pas une variable causale, mais un indicateur de l'état de bien-être de la personne, « un baromètre du bien-être » :

« Quand la vie se passe bien, l'estime de soi augmente, quand la vie va mal, l'estime de soi diminue (...). L'erreur logique dans la réflexion sur l'estime de soi comme source de motivation est le fait de mettre la charrue avant les bœufs, comme on dit. L'estime de soi est une expression, non pas une cause de la motivation. L'estime de soi est une charrue, pas un bœuf. » (2012, p. 35).

Si l'on cible notre regard non plus sur l'estime de soi, mais sur les motivations de l'individu, on s'aperçoit que répondre à ses motivations profondes a un impact positif direct sur l'estime de soi, et que, ne pas les prendre en compte a un effet dévastateur à plus ou moins long terme. Lorsqu'il y a une discordance entre les aspirations profondes de la personne, ses valeurs personnelles et ses mises en action concrètes, la personne peut entrer dans une spirale d'autodépréciation d'elle-même, indépendamment du succès ou non de ses actions, pouvant aller jusqu'à un sentiment de culpabilité et même de dépression (Bachman, 1970, Rosenberg, 1985, Harter, 1987). De Saint Paul, dans son ouvrage (1999), met l'accent sur l'importance de vivre et d'agir en accord avec ses motivations profondes pour nourrir son estime de soi. Son point de vue est intéressant, car elle met en discussion des notions telles que l'estime de soi et les valeurs fondamentales, l'estime de soi et la mise en œuvre concrète du projet de vie, l'estime de soi et la confiance en soi. Selon elle, s'aimer et s'accepter ne suffisent pas pour maintenir une bonne estime de soi, il faut prendre sa vie en main pour réaliser son projet de vie : « L'une des conditions fondamentales pour jouir d'une bonne estime de soi, nous dit-elle, est de poursuivre nos idéaux et de vivre en accord avec notre projet de vie. » (1999, p. 82).

Elle observe que, ne pas répondre à ses valeurs ou aspirations, ne pas vivre en accord avec ses motivations profondes, est source de souffrance au niveau de l'estime de soi. Elle préconise, dans un premier temps, de bien cerner ses propres valeurs, car elles sont intimement liées à nos motivations profondes et conditionnent consciemment ou inconsciemment nos manières d'être. Une bonne connaissance de soi est donc indispensable. Dans un deuxième temps, elle souligne l'importance d'avoir une attitude d'*intégrité* dans sa vie c'est-à-dire de vivre le plus possible en accord avec ses valeurs

en évitant *la supercherie interne*, celle qui a trait aux mensonges qu'on se dit à soi-même :

« Ce qui est réellement important pour nous est de vivre en accord avec ces valeurs que nous avons choisies. Cette attitude s'appelle *l'intégrité*. La trahison de nos valeurs est un acte grave pour l'estime que nous nous portons, car c'est une façon de trahir ce qu'il y a de plus important pour nous : notre Projet de vie, qui est une manifestation de notre identité. (...). C'est une façon de tricher avec nous-mêmes. Si nous trahissons nos valeurs, nous perdons la face à nos propres yeux et nous cessons de nous respecter, ce qui est bien plus grave que de perdre la face devant quelqu'un d'autre. » (De Saint Paul, 1999, p. 73-74).

Pour cet auteur, l'estime de soi ne peut être positive que si la personne prend soin d'elle et se prend en charge dans sa vie dans une posture de responsabilité face à sa vie : « Nul ne peut avoir une bonne estime de soi sans prendre soin de soi et en particulier, sans prendre la responsabilité de ses besoins, de ses désirs, de ses attentes et de ses buts c'est-à-dire de sa vie. » (1999, p. 119).

Elle précise les conditions pour avoir une bonne estime de soi :

- S'accepter à tous les niveaux en reconnaissant sa propre valeur intrinsèque et son importance ainsi qu'en pratiquant une attitude de bienveillance et d'amour vis-vis de soi ;
- Vivre en accord avec ses motivations profondes en se reliant au Sens de sa vie et en agissant pour réaliser son projet de vie ;
- Acquérir les capacités nécessaires pour pouvoir compter sur soi et faire face aux défis de la vie c'est-à-dire « vivre éveillé » dans l'ici et maintenant en pratiquant l'éveil de la conscience et la méditation ;
- Assumer ses responsabilités, à savoir la responsabilité de nos interprétations, de nos comportements, de nos choix, de nos attentes et de la satisfaction de nos désirs... ;
- Savoir s'affirmer, en étant capable de dire non, en sachant demander sans quémander, en donnant tout en étant capable de recevoir.

Cet auteur insiste sur la nécessité d'une bonne connaissance de soi, de ses motivations profondes, de ses valeurs et du respect inconditionnel de ces dernières pour avoir une bonne estime de soi. Les liens (positifs ou négatifs) qui se tissent entre la connaissance

de soi, les motivations profondes et l'estime de soi influencent, de façon certaine, les manières d'être à soi et au monde.

4.2.3. Les valeurs, interface entre la motivation et l'estime de soi

Impossible d'aborder la question de la dynamique motivationnelle et de l'estime de soi sans mener une réflexion autour des valeurs. En effet, dans le domaine de la motivation, un sujet est motivé pour obtenir une chose à laquelle il donne de la valeur ou qui répond à ses valeurs profondes. Tout le monde n'est pas motivé pour tout. Du point de vue de l'estime de soi, la valeur intrinsèque que l'être humain se donne est intimement liée à la valeur que les autres lui donnent, et dépend aussi de la qualité de concordance entre ses actes, comportements, attitudes et ses valeurs profondes. Les valeurs sont des critères personnels qui permettent de sélectionner et de justifier des actions, d'évaluer les événements ou les individus. On pourrait définir les valeurs comme des préférences c'est-à-dire des choses qui sont préférables à d'autres choses. Il existe un lien entre la valeur donnée à une chose et la motivation à obtenir cette chose, pour peu que la valeur de la chose soit positive. Selon la valeur donnée, le comportement va tendre plutôt vers l'approche (valeur positive) et l'évitement (valeur négative).

Dans le champ des recherches sur la motivation, la corrélation de la valeur au processus motivationnel n'est plus à démontrer. Fenouillet (2012) souligne qu'« il existe un consensus dans de nombreuses théories motivationnelles, non seulement pour considérer la valeur comme un concept clé pour comprendre la motivation, mais aussi sur l'utilisation même de ce terme. » (p. 25). Entrevue sous cet angle, les valeurs sont des composantes fondamentales de la motivation : sans valeur pas d'engagement ou en tout cas, peu de chance de persévérance dans cet engagement. Dans une perspective de déploiement de l'être, Maslow constate que :

« Les individus accomplis agissent au nom de valeurs ultimes, au nom de principes qui semblent intrinsèquement valables. Ils aiment et protègent ces valeurs et, toute attaque contre elles, les voit se lever avec indignation pour agir et souvent se sacrifier. (...). Ils sont motivés par les vérités éternelles, les valeurs antiques, la vérité pure et la beauté de la perfection. » (2006, p. 217).

Dans une perspective philosophique, Blais (1980) postule que « la valeur est ce qui fait que la vie vaut d'être vécue ; ce qui donne sens à la vie. » (Blais, 1980, p. 14). On y voit

là une source profonde de motivation. Cet auteur entrevoit les valeurs comme des qualités potentielles, intrinsèques au comportement qui sont activées par l'activité qui vise à les mettre en œuvre. Les valeurs se révèlent dans les manières d'être ou les actions des individus. Une personne dont une des valeurs prioritaires est la bienveillance tendra vers un comportement bienveillant :

« Au premier sens du terme, nous dit-il, les valeurs sont des qualités. Mais c'est l'activité qui manifeste les qualités. La valeur d'une personne, d'un animal, d'un végétal, d'un outil, c'est une aptitude à agir de telle ou telle manière, c'est une aptitude à remplir une fonction. Leur valeur se manifeste et s'apprécie dans l'exercice de leur aptitude. » (*Ibid*, p. 14).

Nous voyons au travers de cette définition un lien avec la dynamique motivationnelle. Bien qu'elle ne soit pas nommée, elle apparaît dans l'interface entre les valeurs et la mise en action du sujet. En effet, pour que les valeurs s'expriment au sein du comportement, cela nécessite que la personne engage une motivation, cherchant à avoir un comportement le plus conforme possible à ses valeurs. Pris en ce sens, les valeurs apparaissent comme une poussée motivationnelle intrinsèque, une motivation à être ce que l'on aimerait être :

« Le mot valeur (...) signifie une activité qui remplit une vie, une activité que l'on tient à exercer parce qu'elle manifeste la valeur au premier sens du terme. Les qualités que l'on possède, on veut les exprimer, les manifester dans les actes qui y correspondent. » (*Ibid*, p. 14).

On note chez cet auteur que les valeurs sont une source profonde de mobilisation du comportement humain.

Dans une perspective plus psychologique, selon Allport (1961) et Rokeach (1973), les valeurs sont des croyances qui mobilisent l'être humain. Pour Allport, « une valeur est une croyance au nom de laquelle l'être humain agit par préférence. » (p. 454). Dans cette perspective, Rokeach définit une valeur comme « une croyance durable qui se traduit par le choix d'un mode de conduite ou d'un but de l'existence que l'on préfère personnellement ou socialement aux modes de conduites ou aux buts opposés ou contraires. » (1973, p. 4-5). Ce chercheur interroge plus particulièrement le critère de la stabilité ou du changement des valeurs. Ses recherches mettent en avant l'existence d'une négociation entre les différentes valeurs en fonction du contexte dans lequel se situe la personne. Selon lui, une valeur est relative et non absolue, elle dépend du contexte donné. L'être humain doit sans cesse faire un choix entre les différentes

valeurs : vaut-il mieux être honnête et prendre un risque, ou mentir pour se protéger ? Être obéissant ou indépendant ? Une personne pour qui la vérité est essentielle peut dans un contexte particulier être amenée à mentir.

Plus récemment, Schwartz (Schwartz, 1992), s'inspirant du modèle de Rokeach, a tenté de démontrer l'universalité de la structure des valeurs humaines. L'approche de ce chercheur est originale, car il met en parallèle les valeurs fondamentales humaines avec quatre natures de motivation : l'ouverture au changement, le dépassement de soi, l'affirmation de soi et la continuité.

Pour cet auteur, « les valeurs sont une source de motivation. » (2006, p. 954). Il a mis en évidence dix valeurs de base qu'il a identifiées dans presque toutes les cultures : l'autonomie, la stimulation, l'hédonisme, la réussite, le pouvoir, la sécurité, la conformité, la tradition, la bienveillance et l'universalisme. Ces valeurs motivationnelles transcendent des situations spécifiques et se retrouvent aussi bien dans la vie personnelle que professionnelle ou sociale. Selon lui, le modèle des valeurs qu'il propose « rend compte de ces relations d'opposition et de compatibilité entre valeurs, et non pas de leur importance relative. Si la structure des valeurs est similaire dans des groupes appartenant à des cultures différentes, cela permet de penser qu'il existe une organisation universelle des motivations humaines. » (*Ibid.*, p. 930).

Les figures qui suivent montrent les liens entre différentes valeurs et les valeurs qui s'opposent. On voit, en effet, qu'une personne motivée par le dépassement de soi, tendra à privilégier des valeurs d'universalisme et de bienveillance alors qu'une personne motivée par la continuité aura des valeurs prédominantes de sécurité, de conformité ou en lien avec la tradition. On comprend bien alors pourquoi une personne dans un désir d'ouverture au changement sera dans une forme de conflit psychique interne si l'une de ses valeurs fondamentales est la sécurité ou la tradition.

**Figure 6 : Modèle théorique des relations entre les dix valeurs de base
(Schwartz, 2006, p. 963)**

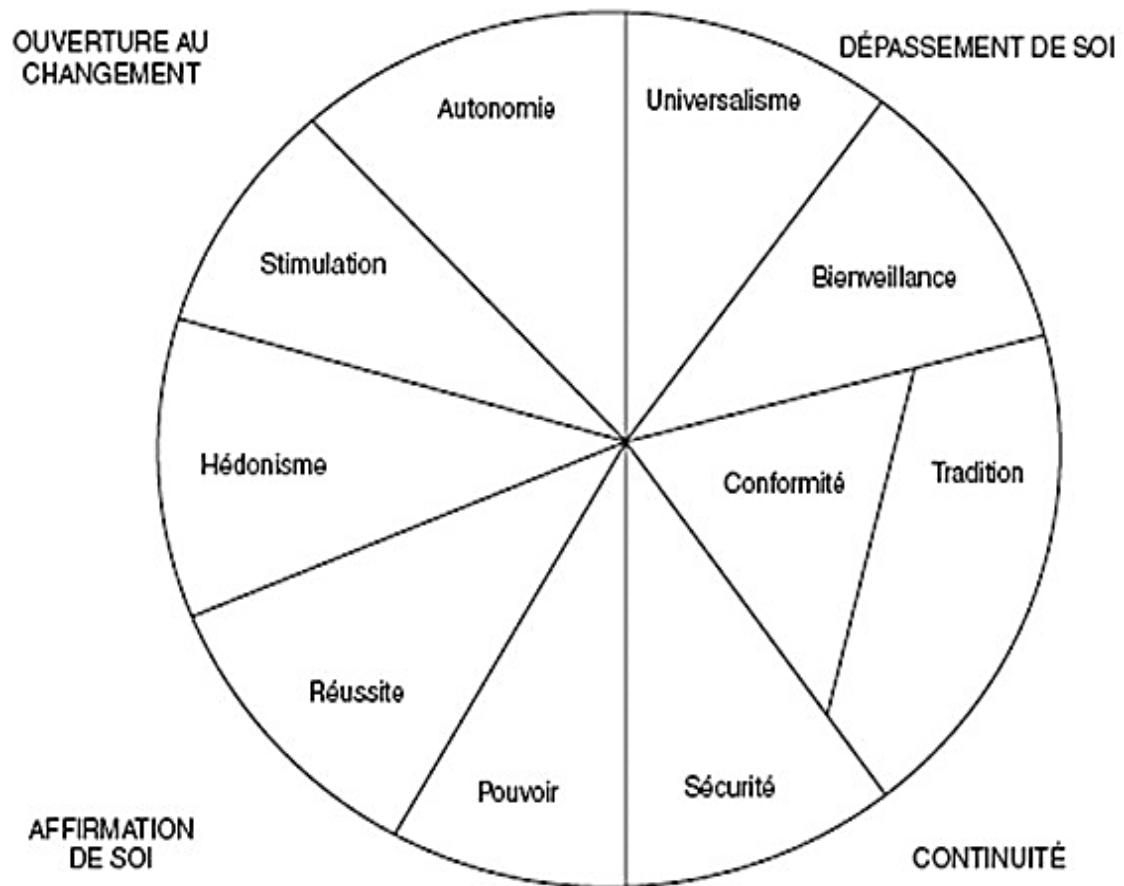
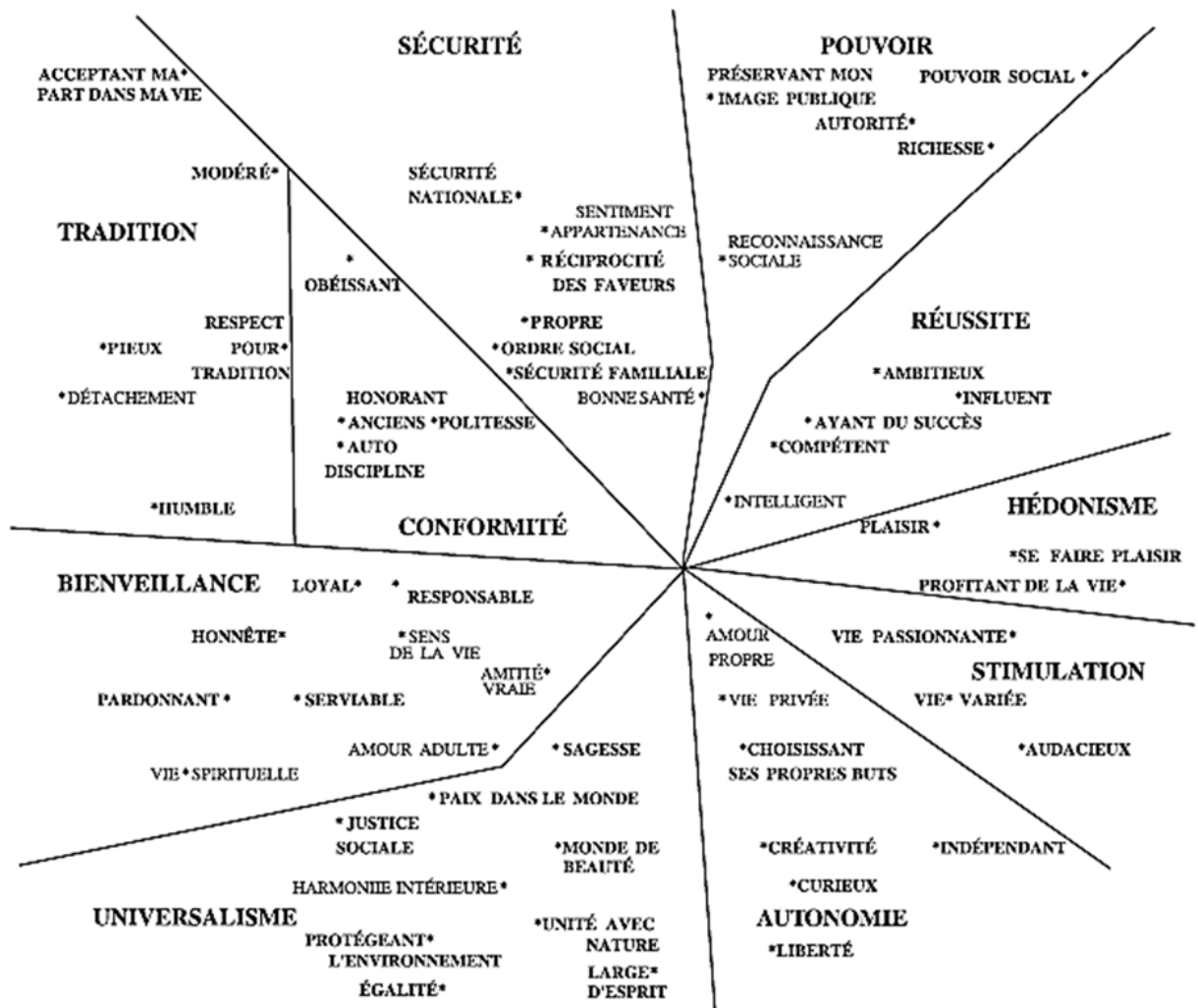


Figure 7 : SSA menée sur l'ensemble de l'échantillon (N = 64271) de 68 pays
(Schwartz, 2006, p. 963)



4.2.4. L'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle

Il est intéressant pour ma recherche d'approfondir ce concept du sentiment d'efficacité personnelle, car il est central tant dans le domaine de la motivation que dans celui de l'estime de soi. D'un côté, dans le domaine de l'estime de soi, de nombreuses recherches ont montré que le sentiment d'auto-efficacité ou efficacité personnelle - c'est-à-dire le sentiment d'être capable d'interagir efficacement et de façon adéquate avec l'environnement - était un mode d'accès privilégié pour estimer la valeur de soi (Covington, 1992 ; Crocker & Wolfe, 2001, Elliot & Moller, 2003 ; Rhodewalt & Vohs, 2005). En ce sens, les recherches de Cottraux (2011) indiquent que « le sentiment d'efficacité personnelle perçue est relié à l'optimisme, il représente un facteur de résilience et de bonne santé. » (p.66). D'un autre côté, dans le registre de la motivation, « la compétence perçue est considérée comme 'la pierre angulaire' de la motivation ». (Brunel, Chantal & Shiano-Lomoriello, 2009, p. 269) et « un médiateur important de la motivation et donc de l'effort de l'individu. » (Fenouillet, 2003, p. 53). Comme nous l'avons vu dans le champ théorique de la motivation, la perception de compétence se retrouve dans de nombreuses théories de la motivation en particulier dans celles de Deci & Ryan (1985) comme base du sentiment d'autodétermination. Pour Meyer & Verlhac (2004), « l'auto-efficacité est fortement reliée à la motivation dans la mesure où elle participe tant à l'engagement initial dans une activité, à la définition des buts, à l'effort fourni pour atteindre ces buts, qu'à la persistance devant les difficultés rencontrées pour réaliser un but. » (p. 120).

Au vu de son aspect central, il convient de préciser les contours de ce concept qui prend tour à tour le nom de sentiment d'efficacité personnelle, sentiment de compétence perçue ou encore sentiment d'auto-efficacité. Dans tous les cas, ce concept fait référence non pas aux capacités réelles d'un individu, mais au sentiment qu'il a de ses compétences. Notons au passage, avec Lecomte (2004) qu'il ne faut pas confondre sentiment d'efficacité personnelle et estime de soi :

« Lorsqu'il est question d'activité ayant de la valeur aux yeux du sujet, il y a de forte probabilité pour que ces deux aspects soient en corrélation positive, mais on peut aussi imaginer d'autres situations : un niveau élevé de sentiment d'efficacité et une faible estime de soi, c'est le cas lorsqu'une personne s'estime compétente pour une action qu'elle réprouve moralement, ou un niveau faible de sentiment d'efficacité et une bonne estime de soi (...) lorsque la personne s'estime incompétente pour une action à laquelle elle n'attache pas d'importance. » (p. 61).

Pour dessiner les contours du sentiment d'efficacité personnelle (SEP), je m'appuierai sur le point de vue du psychologue canadien Bandura, (auteur de ce concept) et en particulier sur son livre « self efficacy » (traduit en français en 2003 par Lecomte), dans lequel il expose les résultats de l'analyse de plus de 1800 études et articles.

Sentiment d'efficacité personnelle selon Bandura

Bandura définit le concept de « self efficacy » ainsi : « L'efficacité personnelle perçue concerne la croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités. » (2003, p.12). Le concept de Bandura se traduit en français par deux termes : l'efficacité personnelle perçue, et l'auto-efficacité. La première concerne la croyance en sa capacité de planifier et d'agir sur l'environnement, et la deuxième, la croyance en ses propres capacités internes. Ces deux notions définissent le sentiment d'efficacité personnelle. Bien que le concept de sentiment d'efficacité personnelle soit souvent confondu avec celui de l'estime de soi - les deux faisant référence à une auto évaluation de soi - Bandura les distingue très clairement. Pour ce chercheur : « l'efficacité personnelle perçue concerne les évaluations par l'individu de ses aptitudes personnelles tandis que l'estime de soi concerne les évaluations de sa valeur personnelle. » (Bandura, 2004, p. 24). L'efficacité personnelle perçue concerne donc les évaluations par l'individu de ses aptitudes personnelles, elle n'est pas une mesure des aptitudes réelles d'une personne, mais une croyance relative à ce qu'elle peut faire dans diverses situations, quelles que soient ses aptitudes. La perception qu'a un individu de ses capacités à exécuter une activité influence et détermine son mode de penser, son niveau de motivation et son comportement. Les résultats des recherches de Bandura montrent que les individus cherchent en priorité à éviter les situations et les activités qu'ils perçoivent comme menaçantes et s'engagent dans des activités dans lesquelles ils se sentent compétents et aptes à les réaliser avec succès. Selon cet auteur, le sentiment d'efficacité personnelle donne aux personnes la force de changer leurs habitudes en stimulant la motivation à changer et la persévérance dans l'effort, et ce, malgré les échecs. Inversement, un profond sentiment d'inefficacité personnelle, une incapacité à produire des résultats positifs sont le facteur central de la dépression (Bandura, 2010).

Dans cette même ligne d'idée, Guerrin (2012) postule que de nombreux individus sont dépressifs parce qu'ils sont éloignés de leurs valeurs personnelles :

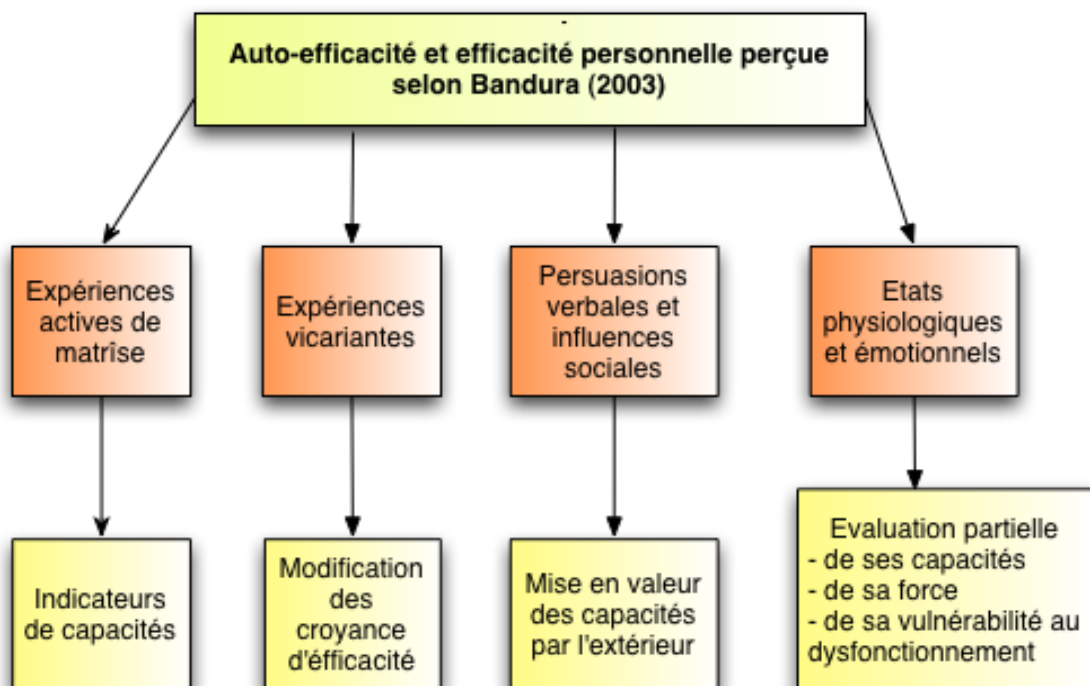
« De nombreux individus sont dépressifs, non parce qu'ils sont socialement incompetents, ou affectés par des modes de pensée erronée, ou encore envahis par un sentiment généralisé d'impuissance, mais parce qu'ils adoptent des critères de valeur personnelle qu'ils ne peuvent atteindre. Ces personnes sont insatisfaites de leurs réalisations, s'auto dévalorisent en se comparant à la réussite des autres personnes et détruisent ainsi leur sentiment d'efficacité personnelle. L'autodénigrement chronique est la principale caractéristique de la dépression. » (p. 113).

Pour Bandura, le sentiment d'efficacité personnelle se construit à partir de 4 sources principales d'informations : l'expérience active de maîtrise, l'expérience vicariante, la persuasion verbale et les influences sociales, les états physiologiques et émotionnels de la personne (2004, p. 123-174) :

- (1) *L'expérience active de maîtrise* correspond à l'expérience faite et maîtrisée sur laquelle la personne peut s'appuyer pour réaliser une nouvelle action. Cette expérience acquise est un indicateur de capacité personnelle lié à l'action ;
- (2) *l'expérience vicariante* désigne la capacité d'un individu à apprendre et à observer un autre individu, similaire à soi-même, exécutant une activité donnée. L'expérience vicariante modifie le sentiment d'efficacité personnelle par voie de transmission de compétences et par voie de comparaison avec autrui ;
- (3) *La persuasion verbale et les influences sociales*. Elles ont un impact sur le sentiment d'efficacité personnelle lorsqu'elles sont crédibles aux yeux de la personne et considérées par elle comme d'un bon niveau d'expertise ;
- (4) *Les états physiologiques et émotionnels de la personne* influencent positivement ou négativement le sentiment d'efficacité personnelle, selon le rapport que la personne entretient avec. Pour certains, par exemple, une accélération cardiaque sera un signe de mobilisation, pour d'autres, une manifestation gênante qui diminuera le sentiment d'efficacité personnelle.

La figure qui suit résume les différentes sources du sentiment d'efficacité personnelle de Bandura.

Figure 8: Les sources du sentiment d'efficacité personnelle selon Bandura (diagramme réalisé par Bouchet, 2012)



Les recherches de Bandura mettent en relief l'importance du vécu subjectif des personnes dans la motivation à s'engager dans un projet, ainsi que l'impact de ce dernier sur la réussite du projet. Il a montré l'influence très positive d'un sentiment d'efficacité personnelle fort sur la performance réalisée. Une personne, avec un sentiment d'efficacité personnelle fort et un niveau de capacité inférieur à une autre personne, aura de meilleures performances que celle qui a de plus grandes capacités, mais un sentiment d'efficacité personnelle faible. On voit là l'importance de la subjectivité et du regard que la personne porte sur ses capacités dans l'engagement et la réalisation d'un projet. Ces recherches attestent de l'importance dans une psychopédagogie de la motivation d'agir non seulement sur le développement des

compétences, mais aussi d'orienter la pédagogie vers le développement d'une vision positive de soi et de ses compétences. Elles justifient l'intérêt d'associer une psychopédagogie de la perception et de l'estime de soi dans une psychopédagogie de la motivation.

4.2.5. Estime de soi et l'anxiété sociale

Impossible d'approfondir ce thème sans au préalable faire un détour par l'étude de Rosenberg (1965) qui par son ampleur mérite d'être approfondie. Cette étude est le fondement de l'échelle d'évaluation de l'estime de soi, utilisée pour l'occasion de cette recherche. Rosenberg a fait passer à New-York un test d'estime de soi (Guttman Scale) à 5024 adolescents de niveau secondaire. Les résultats de son étude montrent que les jeunes ayant une faible estime d'eux-mêmes sont vulnérables à la critique, au rejet, très sensibles au sens du ridicule et à tout ce qui leur rappelle leur incompetence et la faible estime qu'ils ont d'eux-mêmes. Ils utilisent des stratégies visant à anticiper la défaite et/ou l'échec. Ces comportements entraînent chez eux une tendance à l'anxiété et à être plus instables. Rosenberg précise que ces adolescents développent une fausse façade afin de pouvoir affronter le monde social, dans le but de convaincre les autres de la valeur qu'ils aimeraient avoir. Cette stratégie a un revers, ce manque d'authenticité les amène à être souvent rejetés ce qui augmente leur faible estime d'eux-mêmes. Dans une même optique, l'étude de Kahle et *al.* (1980) qui interroge l'impact d'une faible estime de soi sur l'ajustement personnel et social, arrive à des conclusions similaires : les adolescents ayant une faible estime d'eux-mêmes ont des difficultés relationnelles, ils peinent à se faire des amis, à travailler avec les autres, à être à l'aise en groupe et assument difficilement des responsabilités.

Ces deux études, mettent l'accent sur l'impact de l'estime de soi sur l'anxiété sociale, ainsi que le cercle vicieux dans lequel une personne à faible estime de soi se trouve enfermée dans ses relations au monde. On comprend mieux ce sentiment d'anxiété sociale quand on sait, comme l'affirme Duclos (2010) qu'« un sentiment de nullité quant à sa valeur personnelle correspond à celui d'une vie qui n'a pas de sens. » (p. 11).

Dans le domaine de l'adulte, Hewitt (1976, 2008) arrive à la même conclusion qu'une faible estime de soi implique un grand degré d'anxiété sociale. Comme le fait ressortir Bertsch (2009) : « Les pertes d'estime de soi sont associées à des sentiments de ridicule, de honte ou de gêne. Une forte estime de soi protège la personne contre les sentiments d'anxiété, les émotions négatives et augmente le coping. À l'inverse, une basse estime de soi est généralement associée à la dépression et l'anxiété. » (p. 83). Dans un autre registre, Swann & Read, 1981, Eagly & Stroebe, 1977, Brockner & Lloyd 1986 précisent qu'une personne qui est convaincue de ne pas être aimable (dans le sens d'aimer) recherchera dans ses relations aux autres tout ce qui la confortera dans cette image d'elle-même et rejettera tout ce qui est non conforme à cette image.

Ces recherches montrent qu'une personne se percevant comme valable d'être aimée s'attend à être aimée par les autres, alors qu'une personne se vivant comme peu aimable et donc avec une faible estime d'elle-même s'attendra à ne pas être aimée. Brockner & Hulton (1978) ont montré que les personnes prisonnières de ce cercle vicieux ont des comportements (pensées, actes) qui renforcent la faible estime d'elles-mêmes, alors que les personnes à haute estime d'elles-mêmes se trouvent dans un cercle vertueux qui renforce leur estime d'elles-mêmes. Les conclusions de Grunebaum & Solomon (1987) vont aussi dans ce sens. Ils précisent que les personnes à faible estime d'elles-mêmes se trouvent piégées dans un cycle négatif et dépréciateur non pas seulement dans leur rapport à elles-mêmes, mais aussi dans leurs relations aux autres. Coopersmith (1984) lui aussi soutient que l'estime de soi est étroitement liée à l'anxiété. Selon lui, lorsqu'un individu se sent menacé, c'est avant tout l'estime de soi qui l'est et qui crée de l'anxiété, et non pas la chose perçue comme une menace.

Pour Gigan (2009), l'estime de soi se joue entre trois pôles de la nature humaine : le biologique, le psychologique et l'intellect : « En regard du biologique, l'estime de soi subit une inflexion vers l'instinct de conservation. En regard du psychologique, l'estime de soi subit une inflexion vers l'amour-propre. En regard de l'intellect, l'estime de soi subit une inflexion vers l'autocritique. » (p. 17).

4.2.6. Impact des traumatismes sur l'estime de soi

Comme nous l'avons vu, l'estime de soi n'est pas une valeur stable, elle dépend du regard des autres sur soi, de la manière dont les événements de la vie quotidienne sont vécus par la personne en regard de ses aspirations ou valeurs et en fonction de l'intensité positive ou négative de l'événement. De nombreuses recherches se sont intéressées à l'impact des événements violents - ou vécus subjectivement comme violents par la personne - sur l'estime de soi et les conséquences sur le comportement de la personne. Safont-Mottay & Ouvrayrie-Roussel (2000), dans leur étude sur l'estime de soi et les interactions sociales de 138 adolescents victimes d'abus, ont montré les répercussions psychologiques et comportementales des abus. Elles arrivent aux conclusions suivantes :

« Les sévices sexuels sont en effet principalement associés à des idéations suicidaires, des difficultés d'adaptation à l'institution scolaire, à l'altération de l'estime de soi, à la consommation élevée de toxiques, au désespoir ou encore à la dépressivité. Cette souffrance ainsi internalisée tend à isoler les sujets de leur groupe social et de leurs proches, à les victimiser en les rendant plus vulnérables aux insultes des autres et moins confiants dans la mise en œuvre de leurs compétences notamment scolaires. » (p. 4).

Sgroi (1982) quant à lui, parle du syndrome de « biens avariés » pour désigner le sentiment de soi des victimes d'inceste. Dans une vision longitudinale, Steele (1986, 2004), Brière & Runtz (1987), Gloss & Keller (1992) rapportent que les personnes ayant été abusées psychologiquement dans leur enfance gardent à l'âge adulte un déficit d'estime de soi. Dans un même sens, Herman (1981) constate que 60% des femmes adultes victimes d'inceste au cours de leur enfance rapportent une image de soi à prédominance négative. Selon Aubry & Apers (2009), les victimes d'inceste souffrent à l'âge adulte de grandes difficultés à former et à maintenir des relations intimes jugées satisfaisantes. Leur confiance ayant été trahie par une personne censée les protéger, il leur est souvent difficile de se sentir dignes d'être aimés ou de parvenir à faire confiance à leur partenaire.

Dans une autre perspective, Haesevoets (2003) montre que les symptômes de l'abus n'ont pas seulement une conséquence néfaste sur l'estime de soi, mais provoque aussi une distorsion de la perception de soi qui se répercute négativement dans le rapport aux autres : « Une combinaison de sentiments entretient ce manque d'estime de soi :

l'impression d'avoir été mutilé, d'être différent des autres enfants de son âge, d'être inférieur, de manquer de confiance... Ces sentiments d'autodépréciation entraînent des problèmes d'identification aux autres et de sociabilité, l'autre est vécu comme différent ou hostile. » (p. 103). Dans une même lignée, André (2005) ajoute que les impacts des traumatismes vécus dans l'enfance impactent le comportement des personnes devenues adultes et peuvent se réactualiser dans des situations particulières rappelant l'événement traumatique :

« Quels que soient les comportements de compensation, les blessures enfouies de l'enfance perdurent et réapparaissent dans certaines situations, face à certaines personnes ou à des comportements particuliers, sous forme de réactions excessives, disproportionnées, répétitives. Celles-ci peuvent se manifester par un attachement profond envers ceux qui les écoutent et qui les acceptent sans condition. Elles peuvent aussi se manifester par une incrédulité dans l'amour qui leur est porté, puisqu'elles croient en l'insignifiance de leur être et ont peur d'être rejetées. » (p. 101).

On note au travers de toutes ces études, mettant en scène des événements dramatiques, qu'il existe un lien intime entre *la perception de son corps, le sentiment de soi et l'estime de soi*. Bien que ces liens soient majorés dans les contextes dramatiques cités ci-dessus, il est fort probable qu'en situation dite normale ou sub normale, ils perdurent et puissent être, lorsqu'ils sont déficients, appauvris ou absents, à l'origine d'un mal-être ou de souffrances somato-psychiques. C'est en tout cas l'hypothèse soutenue dans cette thèse.

4.2.7. L'estime de soi et les capacités de résilience

La résilience est la capacité d'une personne à faire face à une situation délétère, à continuer à se développer et à augmenter ses compétences à partir d'une situation adverse (Anaut, 2003). En d'autres termes, la résilience est la capacité d'un individu à puiser dans sa motivation à vivre et/ou dans sa motivation de croissance pour faire face aux situations difficiles. La résilience est en effet « une force, ou si on préfère une aptitude que chacun possède à un degré ou un autre. Cette force est ce qui nous permet de négocier avec les ruptures de l'environnement et les bouleversements intérieurs qui en résultent. Elle intervient dans les événements exceptionnels comme un accident, une maladie, un deuil, mais aussi au cours des phases normales du développement telles que

la crise d'adolescence, celle du milieu de la vie, la ménopause ou l'entrée en vieillesse. » (Tisseron, 2011, p. 5).

Quelques études se sont intéressées aux liens entre l'estime de soi et la résilience. Rutter (1985, 1990, 1993) a mis en évidence l'importance de l'estime de soi chez les personnes résilientes. Il a défini trois caractéristiques principales de la personne résiliente : la conscience de son auto-estime (ou auto-appréciation) et du sentiment de soi, la conscience de son efficacité, et la capacité de recourir à un répertoire d'approche de résolution de problèmes sociaux. Très proche du modèle de Rutter, Gilligan (1997) a mis en relief trois domaines de construction de la résilience (*three buildings blocks of resilience*) : 1- le sentiment d'avoir une base de sécurité interne, 2- l'estime de soi ou auto-estime, 3- le sentiment d'auto-efficacité. Cyrulnik (1999) entrevoit aussi l'estime de soi positive comme un des critères d'une personne résiliente (associé à un QI élevé, une capacité d'autonomie, une efficacité dans les relations sociales, des capacités d'empathie, un esprit d'anticipation et le sens de l'humour.) Dans une optique proche, d'autres chercheurs considèrent l'estime de soi comme un important facteur de protection individuelle chez les personnes résilientes (Garmezy & Masten, 1991 ; Rutter, 1993, Vanistendael & Lecomte, 2000). Toutes ces études montrent qu'une « image positive de soi est une composante de l'adaptation dans la mesure où elle favorise l'épanouissement, l'affirmation de la personnalité, la réalisation individuelle et l'intégration sociale. » (Bardou, Oubrayrie-Roussel, 2014, p. 214).

4.3. L'estime de soi et le rapport au corps

4.3.1. L'estime de soi et l'apparence physique

L'importance de l'image et de l'apparence physique a toujours été un des éléments clé de toute culture et de tout groupe social, cependant, à aucune autre époque, elles ont été autant valorisées et surestimées que dans la société actuelle (Amadiou, 2005). À l'heure actuelle, 60% des adolescentes pensent qu'elles sont trop grosses et seulement 20% aiment leur corps, et la plupart des femmes déclarent que leur poids idéal se situe bien

en dessous du leur. (André, 2009, p. 147-148). Block & Robins (1993) ont montré que cette mauvaise image du corps provoquait une diminution de l'estime de soi des filles entre 14 ans et 23 ans, alors que l'estime de soi des garçons est en augmentation durant cette période. On comprend mieux dans ce contexte, pourquoi « le corps devient l'enjeu d'une lutte dont la finalité est l'acceptation de la condition de dominé (celui qui soumet son corps au regard d'autrui) et l'intégration dans la société » (Bourdieu, 1977, cité par Andrieu, 1993, p. 44). Comme le précise Bruchon-schweitzer (1990), aujourd'hui, « la beauté est considérée comme une véritable « valeur » sociale, au même titre que d'autres attributs culturellement désirables. » (p. 126).

Quelques recherches ont mis en évidence les liens entre le rapport au corps et la construction de l'estime de soi. Il est désormais admis que le domaine corporel participe à la construction et à la structuration de l'estime globale de soi (Biddle & Goudas, 1994 ; Harter, 1988). Pour Bergeron (2011) : « Bien que le niveau d'estime de soi d'une personne ait un rôle important à jouer sur l'impact qu'aura l'apparence physique d'une personne sur son développement, le contraire peut être aussi vrai, en ce sens où l'apparence physique et l'image prennent une place tellement importante dans les relations interpersonnelles d'aujourd'hui qu'elles peuvent aussi influencer l'estime de soi. » (p. 73).

De nombreuses études ont montré le lien positif entre la satisfaction corporelle et l'estime de soi auprès des adolescents (Bruchon-Schweitzer, 1990 ; Harter, 1990). Une perception satisfaisante du corps favorise le bien-être des adolescents (Bandura, 1982), tout autant qu'elle facilite les rapports avec autrui (Harter, 1990). Les résultats de l'étude de Dany & Morin (2010) auprès de lycéens français mettent en évidence le lien positif entre image du corps et estime de soi. Elles confirment l'association entre la satisfaction de son image corporelle et l'estime de soi (André, 2008, Watkins, 2009). Dans ce registre, Bruchon-Schweitzer (1990) a exploré, non plus seulement l'image du corps et l'estime de soi, mais les relations entre corps « réel », corps « perçu » et estime de soi chez des adolescents des deux sexes. Dans cette étude, elle évalue l'impact de la perception de soi corporelle sur l'estime de soi en ne se limitant pas seulement au critère d'apparence physique du corps. Ses résultats montrent que plus l'indice de masse

corporelle (IMC) des adolescentes est élevé, plus on retrouve un sentiment d'insatisfaction du corps. De son côté, Harter a montré que la préoccupation de l'apparence physique est très importante chez les adolescents et a une grande influence sur l'estime de soi. Ce critère s'explique par le fait que l'apparence physique est une interface entre la manière dont la personne perçoit son apparence physique et ce qu'elle offre à voir pour autrui, la manière dont la personne s'auto-juge dans son apparence physique et le jugement d'autrui sur ce critère accessible d'emblée. En effet, « l'apparence physique est une caractéristique omniprésente du soi qui est toujours sous le regard des autres. À cela s'ajoute un facteur critique, la surdétermination que la société accorde à l'apparence physique à tous âges de la vie. » (Famose, 2009, p. 31).

Dans un autre registre, Bruchon-Schweitzer (1990) a conduit plusieurs études autour de l'impact de la beauté objective et subjective sur l'estime de soi. Ses résultats montrent que les sujets beaux objectivement ont une estime d'eux-mêmes plus élevée que les sujets moyens et les sujets laids, chez les hommes comme chez les femmes, et que plus les personnes sont belles objectivement, plus elles ont des scores élevés d'estime de soi. Cependant, elle constate que les individus sont peu conscients de leur attrait physique :

« Les individus sont en fait peu conscients de leur attrait physique tel que perçu par autrui et notamment les femmes. Pourtant, c'est la beauté 'subjective' qui prédit le mieux divers aspects de l'autosatisfaction chez l'adolescent, comme chez l'adulte. (...). Les sujets qui se trouvent attrayants sont aussi les plus satisfaits, même si cet attrait auto-évalué est loin d'être réaliste. Ce qui compte apparemment, c'est de se sentir 'bien dans sa peau', plus que d'être objectivement beau. » (p. 190-191).

Pour cet auteur, l'estime de soi globale en lien avec l'apparence physique se subdivise en quatre facettes : un facteur de sociabilité, un facteur séduction, un facteur de stabilité émotionnelle et un facteur d'ambition :

« un facteur de *sociabilité* (se faire des relations, être chaleureux, être d'une compagnie recherchée, être populaire...), un facteur de *séduction* (être d'une compagnie recherchée par le sexe opposé, beauté 'subjective', être satisfait de son corps, se sentir 'viril' ou 'féminine'...), un facteur de *stabilité émotionnelle* (équilibre émotionnel, confiance en soi, être peu vulnérable, être satisfait de soi, bonheur subjectif...), et enfin un facteur d'*ambition* (vouloir exercer un métier prestigieux, vouloir un partenaire de statut élevé, vouloir un partenaire très beau, être ambitieux...). » (p. 137).

D'autres travaux postulent que tout au long de la vie, l'estime de soi globale est liée avec l'apparence physique perçue et la satisfaction ou insatisfaction corporelle. Ils montrent qu'un niveau élevé de satisfaction corporelle est associé à un haut niveau

d'estime de soi, pour les hommes comme pour les femmes (Furnham, Badmin & coll., 2002 ; Kostanki & Gullone, 1998, Koff, Rierdan & Stubbs, 1990 ; Thompson & Altabe, 1991 ; Tomori & Rus-Makovec, 2000). Boujut & Décamps (2012) prolongent ce point de vue et considèrent que l'estime de soi et la satisfaction corporelle sont des « protecteurs » vis-à-vis de difficultés émotionnelles.

4.3.2. L'estime de soi et les activités physiques et sportives

La pratique d'une activité physique est en général reliée positivement à l'amélioration d'un bien-être physique et psychique. Pour Allport (1955, 1961), l'activité physique ne fait pas qu'améliorer l'estime de soi, elle est un des supports de construction de l'estime de soi dans l'enfance. Ses travaux postulent que les premières activités compétitives, et notamment les activités physiques, permettent à l'enfant de construire son estime de lui-même en développant l'autonomie, la valorisation de soi et l'affirmation de soi ; trois notions qui, selon Allport, sont intrinsèquement associées, à l'estime de soi. Il considère en effet que c'est dans l'affirmation et la valorisation de soi par l'action que se concrétise le plus nettement une bonne estime de soi. Dans une vision proche, Murphy (1962) soutient que :

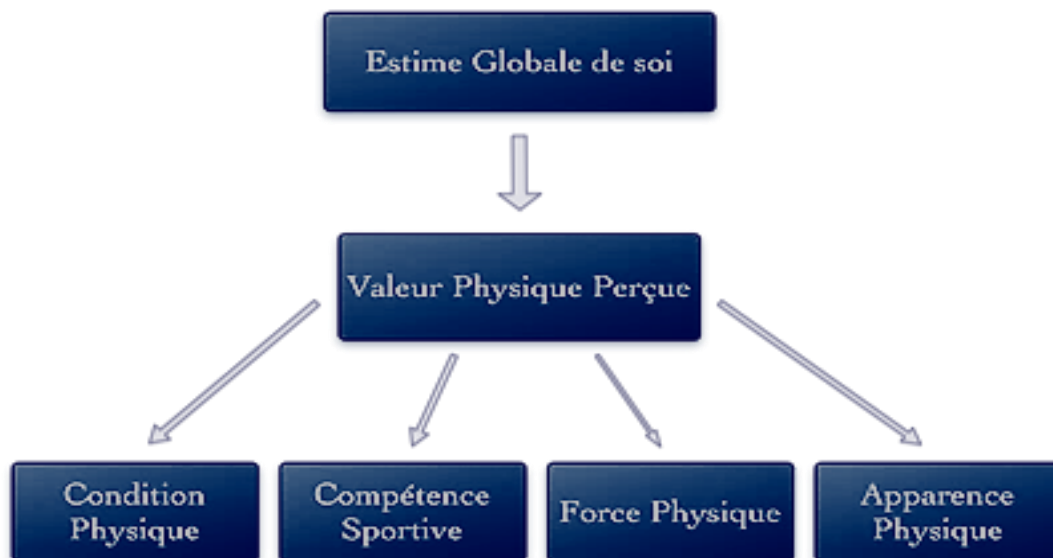
« l'augmentation des habitudes motrices » améliore la confiance en soi, l'espoir et la valeur de soi (ou estime de soi) de la personne. Les conclusions d'Henault vont aussi dans ce sens, selon elle « l'activité physique (...) modifie la perception, l'image ou la conscience qu'un individu a de lui-même et de ses possibilités. Ce changement engendre à son tour des modifications positives au niveau de l'estime de soi d'un individu ou de ses caractéristiques concomitantes. » (1987, p. 46).

Elle précise que « l'activité physique a une influence directe et positive sur l'estime de soi, à plus forte raison, lorsque cette activité est dynamique, combative, agressive ou orientée vers une plus grande affirmation de soi. » (*Ibid.*, p. 48). Sonstroem (1984), Fox (1999) attestent aussi de l'impact positif de la pratique d'une activité physique ou sportive sur l'estime de soi, notamment, selon Mc Auley, Blissmer & Marquez, 2001, en favorisant une meilleure perception de soi.

Dans ce registre, Fox & Corbin (1989) postulent que la perception de soi physique et la valeur perçue de son efficacité physique sont des éléments qui influencent l'estime de soi globale. Leurs recherches les ont conduits à modéliser un instrument de mesure de

l'estime de soi dans le domaine corporel : l'inventaire *Physical Self-Perception Profile* (PSPP). Cet inventaire évalue l'estime de soi globale en lien avec la *valeur physique perçue* au travers d'items ciblés sur le sentiment de fierté de soi, le respect de soi, la satisfaction et la confiance dans le soi physique. La valeur physique perçue se compose de quatre catégories : la condition physique, la compétence sportive, la force physique et l'apparence physique. La figure suivante réalisée par Ninot, Delignères & Fortes (2000) présente ce modèle hiérarchique de l'estime de soi dans le domaine corporel.

Figure 9 : Modélisation hiérarchique de l'estime de soi dans le domaine corporel selon Fox & Corbin (1989), réalisée par Ninot, Delignères & Fortes (2000)



D'autres recherches ont établi un lien positif entre l'activité physique ou sportive et la valeur physique perçue (Baumeister, 1993 ; DiLorenzo, Bargman, StuckyRopp, Brassington, Frensch & LaFontaine, 1999 ; Mc Auley, Mihalko & Bane, 1997). Dans ce registre, des auteurs ont mis en évidence que le développement de la valeur physique perçue contribue au renforcement de l'estime de soi (Biddle & Goudas, 1994). La valeur physique perçue joue le rôle de médiateur entre le ressenti provenant de l'activité physique et les dimensions psychologiques facilitant alors la tolérance à l'effort, le maintien d'une activité ou l'accessibilité à la santé corporelle (Fox, 2000).

Dans un courant de pensée proche, Mc Auley et ses collègues se sont intéressés au lien entre l'activité physique et le sentiment d'efficacité personnelle (*Self efficacy*, Bandura, 1982, 1997, 2003), ce dernier se référant au sentiment de compétence d'un individu en lien avec la croyance en son succès dans réalisation d'une tâche. Ces chercheurs attestent d'une influence positive réciproque entre ces deux données :

« Si les attentes d'efficacité personnelle constituent un déterminant de l'activité physique, elles sont elles-mêmes influencées de manière récursive par la pratique physique » (Mc Auley et *al.* 2001, p. 168).

Ils ont montré que chez les adultes d'âge moyen, une pratique physique à long terme ou une pratique intensive pouvait influencer positivement le sentiment d'efficacité personnelle dans le domaine corporel (Mc Auley, Courneya & Lettunich, 1991, Mc Auley et *al.*, 1993). Bien que de nombreuses recherches se soient concentrées sur les interactions entre sentiment d'efficacité personnelle et activités physiques, il reste encore à explorer plus profondément les liens entre l'activité physique et l'estime de soi, comme en attestent Mc Auley, et *al.* (2001) :

« Étant donné l'importance croissante de la prise en compte de la qualité de vie individuelle, l'étude du rôle de l'activité physique et de l'efficacité personnelle dans l'amélioration de l'estime de soi est un domaine qui nécessite des investigations plus systématiques. » (p. 189).

4.3.3. L'estime de soi et le toucher

Le toucher est sans nul doute un mode de communication qui n'est plus à démontrer. Au stade du développement de l'enfant, il est considéré comme une forme primaire de communication à travers lequel l'enfant s'approprie son environnement et découvre son corps. À contrario, « l'enfant privé de stimulations sensorielles et de tendresse ne dispose pas des mêmes atouts dans l'existence qu'un enfant suffisamment aimé et comblé. Même si ses autres besoins physiologiques sont assouvis, s'il est peu porté, peu touché, privé de tendresse, il manque de l'essentiel pour développer son goût de vivre. » (Lebreton, 2003, p. 201).

Dans une autre perspective, Hourst (2012) donne une place importante au toucher dans les stratégies de développement de l'estime de soi de l'enfant : « Le toucher est essentiel pour le bon développement de l'enfant, aussi bien pour son développement physique et sa bonne santé que pour son développement affectif et même son développement

cérébral et intellectuel. » (p. 61). En 1980, Copstead, suite à une étude menée sur 33 personnes âgées de 50 à 101 ans, a démontré l'existence d'un lien positif entre la fréquence du toucher et le développement de l'estime de soi. Dans le domaine de l'accompagnement des personnes âgées, Boudeault & Lutumba Ntetu ont mis en évidence l'importance du toucher affectif sur l'estime de soi des personnes âgées. Ces auteurs précisent que ce toucher affectif fait appel à la spontanéité et au désir de prendre soin et se différencie d'un acte infirmier ou médical. Serrer une personne dans ses bras, lui tenir la main, poser une main rassurante sur son bras sont des exemples de toucher affectif. Dans perspective proche, Bourhis (2012) a mis en évidence l'importance du toucher manuel de relation en somato-psychopédagogie comme « vecteur de santé physique, psychique et de croissance. » (p. 75).

4.3.4. Le corps sensible comme base de l'estime de soi

Hillion, dans le champ des recherches sur le Sensible, pose la donnée perceptive du rapport à son corps comme base de la construction de l'estime de soi. Pour cet auteur, l'éprouvé de soi est un socle pour l'estime de soi (Hillion, 2009). Selon lui, plutôt que de chercher à renforcer l'estime de soi qui parfois peut être source d'inertie par peur d'un échec ou de mis à mal de cette dernière, « sans doute, vaut-il mieux aborder l'estime de soi en cherchant d'abord à limiter la dictature du moi idéal, et viser une connaissance de soi plus authentique, moins sujette à projection et à jugements. L'éprouvé nous fournit une voie de passage en ce sens. » (Hillion, 2009, p. 27) :

« Là où l'estime de soi conditionne la mise en action sur la base d'une confiance en mes capacités, l'éprouvé m'invite simplement à actualiser ce que je suis devenu. On s'éloigne alors de l'estime de soi en ce qu'elle véhicule souvent de valeur, voire de nécessité de renforcement : priorité est donnée à un sentiment d'existence ayant force d'évidence, à une connaissance de soi ancrée dans la réalité. » (*Ibid.* p. 29).

Bois, dans ce même champ, dans sa thèse ciblée sur la transformation des représentations depuis le vécu perceptif du corps sensible, prolonge cette idée et postule qu'« une nouvelle manière d'être à son corps devient une nouvelle manière d'être à soi et au monde » (Bois, 2007, p. 342). Dans ce même champ de recherche, Duprat a croisé les données de la relation au corps sensible et de l'image de soi chez des personnes

souffrant d'un grave déficit de l'image d'elle-même. Selon cet auteur, « l'image de soi peut se reconstruire à travers un rapport à l'intériorité, selon des repères et des indicateurs internes et pas seulement à travers un travail sur les représentations psychiques. » (Duprat, 2009, p. 373). Les conclusions de son étude montrent que la relation au corps sensible a une incidence sur l'image de soi. Pour Bourhis (2012), le toucher de relation manuel proposé en psychopédagogie perceptive, parce qu'il convoque une dimension du vivant incarné en soi, concourt à l'installation d'un rapport positif à son corps et par la même à une vision positive de soi :

« C'est ce rapport au corps positif qui est convoqué par le toucher de la somato-psychopédagogie. Nous touchons là aux propriétés du 'vivant' dans le corps où la profondeur se dévoile en différents degrés d'apprentissage. » (p. 91).

L'éprouvé de soi, issu d'un rapport au corps sensible restaure une présence à soi positive et bienveillante, source potentielle d'une meilleure estime de soi.

DEUXIEME PARTIE :
POSTURE EPISTEMOLOGIQUE
ET DEVIS METHODOLOGIQUE

Cette partie vise à exposer les lieux, démarches ou traditions épistémiques d'inscription, voire d'inspiration de cette thèse. Mon objet de recherche étant très spécifique, il m'apparaît indispensable de bien préciser les contours et enjeux de ma posture épistémologique. Toute recherche doit s'appliquer, en effet, à maintenir une cohérence épistémologique et méthodologique : une cohérence entre son objet de recherche, sa question de recherche et son devis méthodologique. Comme nous le précise Kohn (1984), « faire œuvre scientifique, c'est nommer les contours d'une parole (...) pour que d'autres puissent suivre, voire reproduire la démarche. » (p. 104). C'est ce que je propose de développer en détail dans ce chapitre.

Les questionnements que se pose Pénisson (2008) dans son essai « Le vivant et l'épistémologie des concepts » me servent d'appui pour mener ma réflexion épistémologique :

« Dans le cadre d'une interrogation sur l'objet spécifique qu'est le vivant, la réflexivité scientifique (...) ne représente-t-elle pas en elle-même la limite d'un discours objectif porté sur les concepts propres au vivant : l'homme étant à la fois sujet et objet de son discours ? Ou bien n'est-ce pas au contraire un atout et une chance authentique qu'il a de porter un discours sur un objet avec lequel il a un rapport participatif, voire même avec lequel il est profondément engagé ? » (p. 17).

Ma recherche est une recherche fondamentalement ancrée dans un questionnement sur le vivant - entrevu depuis le paradigme du Sensible de Bois - et sur le rapport que l'homme instaure avec ce principe du vivant perçu de façon incarnée à l'intérieur de son propre corps. Dans cette perspective, ma recherche interroge d'une part le vécu du corps Sensible (Bois, 2007), corps caisse de résonance de l'expérience subjective et, d'autre part, l'impact d'un accompagnement sur le mode du Sensible sur l'amélioration de l'estime de soi.

Chapitre I.

POSTURE EPISTEMOLOGIQUE ET DEVIS METHODOLOGIQUE

« La connaissance du réel est une lumière qui projette toujours quelque part des ombres. Elle n'est jamais immédiate et pleine.

*Le réel n'est jamais 'ce qu'on pourrait croire',
mais il est toujours ce qu'on aurait dû penser. »*

(Bachelard, 2004, p. 15)

Afin de répondre aux exigences de mon objet de recherche et de respecter une cohérence scientifique, j'ai dû élaborer une méthodologie mixte au croisement de plusieurs ancrages épistémologiques, qualitatif et quantitatif.

Ma recherche s'inscrit prioritairement dans le champ des recherches qualitatives, depuis un double paradigme : le paradigme compréhensif d'inspiration phénoménologique et le paradigme du sensible. Je mène ma recherche à partir d'une posture de praticien-chercheur dans la mesure où ma recherche s'effectue, en partie, au cœur de ma pratique et dans mon environnement professionnel, ainsi que sur la pratique professionnelle d'autres praticiens. J'entrevois la subjectivité à l'œuvre, dans cette posture de praticien-chercheur, comme une source de connaissances scientifiques « en tant qu'elle autorise – voire qu'elle convie – à une recherche authentique, passionnée, immergée dans le terrain de l'expérience vécue. » (Bois, 2007, 129). Tout au long de cette thèse, j'ai choisi d'assumer cette subjectivité et, à ce titre, j'ai adopté dans l'écriture un style grammatical en première personne, dans l'optique décrite par Bourhis (2012) :

« Le 'je' que j'emploie n'est pas un 'je' qui se raconte et se narre, mais un 'je' qui assume ses choix et sa posture tout au long de la thèse, même si cette posture ne va pas de soi. » (p. 142).

Cette subjectivité posée comme base de ma recherche a pour conséquence une posture d'implication singulière très justement décrite par Berger : « comme étant d'abord l'acceptation, de la part du chercheur, de son expertise du terrain et du phénomène qu'il

étudiée, mais plus encore, comme étant la participation pleine, entière et assumée, de cette expertise qui sert de support à chaque étape de la recherche. » (Berger, 2009, p. 199) ou encore par Feldman (2002) :

« Utiliser le ‘je’ de façon juste, sans crainte de déraper dans le narcissisme ou l’exhibitionnisme, se produit lorsque l’auteur possède une double maîtrise, celle de son langage professionnel et celle de son moi personnel » (p. 29).

La prise en compte de cette subjectivité émergeant d’un rapport au corps sensible m’a conduite à élaborer un devis méthodologique particulier s’inspirant d’un double paradigme : le paradigme compréhensif d’inspiration phénoménologique et le paradigme du sensible.

Ma recherche s’inscrit secondairement dans le champ des recherches quantitatives depuis une démarche positiviste. L’approche quantitative, en s’appuyant sur des instruments de mesure de l’estime de soi validés scientifiquement, m’offre une vision de l’évolution globale de l’estime de soi des participants suite à l’accompagnement. Cette approche m’apporte des informations très intéressantes sur le potentiel de généralisation de l’influence de l’accompagnement en psychopédagogie perceptive sur l’estime de soi des participants. L’approche quantitative utilisée dans cette recherche ne vise pas à démontrer l’efficacité de l’accompagnement en psychopédagogie perceptive sur l’estime de soi, le nombre de participants étant trop insuffisant pour cela, cependant, elle me permet, en ciblant plus particulièrement sur la dimension universelle, de dégager des indices d’une promesse d’une loi générale, qui pourrait être le départ d’une étude de plus grand envergure.

Je tiens à préciser que la démarche quantitative utilisée ici, s’inscrit dans une dynamique de complémentarité avec la démarche qualitative. Cette posture de mixité inhabituelle n’est pas naïve, elle n’ignore pas les inscriptions paradigmatiques très fortes de chaque approche, qui pourraient apparaître historiquement opposées, voire incongrues dans un projet de complémentarité. Cependant, comme le posent De Ketele & Maroy (2006) :

« Si la fonction de la recherche est unique et commune à toutes les recherches qualifiables de scientifiques (...) la recherche comme processus et la recherche comme produit supposent de nombreuses approches, diversifiées et complémentaires. Et il est vain de vouloir établir une hiérarchie entre les diverses approches. » (p. 225).

En effet, comme le postulent Pourtois & Desmet (2007), « le saut d'une posture à une autre, d'une démarche à une autre, d'une méthodologie à une autre, non seulement est possible, mais enrichit la connaissance scientifique » (p. 1).

Dans cette recherche l'approche quantitative, par le biais des échelles de mesure de l'estime de soi vise à mettre en évidence les représentations que les individus ont de leur estime d'eux-mêmes et leur évolution, alors que l'approche qualitative, au travers des entretiens semi-directifs, permet d'accéder à la réalité expérientielle et existentielle de l'estime de soi des participants, au travers d'indicateurs comportementaux des manières d'être à soi et au monde. De plus, l'approche quantitative a pour but de rechercher une loi de généralisation des effets de l'accompagnement en psychopédagogie sur l'estime de soi, alors que l'approche qualitative a pour projet de mieux comprendre le processus d'évolution de l'estime de soi dans cet accompagnement.

À l'instar de Pourtois & Desmet, je suis convaincue qu'« il faut aujourd'hui dépasser les 'voies royales' que sont le 'tout qualitatif' ou le 'tout quantitatif'. Il ne s'agit plus aujourd'hui de 's'enfermer' dans les chemins tout tracés qui réduisent la compréhension de la réalité. Les manières d'interroger celle-ci sont multiples. Utilisons-les. » (*Ibid.*, p. 1). C'est dans cette perspective d'articulation, voire de synergie des conceptions épistémologiques et méthodologiques que je me situe en tant que chercheuse pour l'occasion de cette recherche.

I. 1. UNE RECHERCHE QUANTITATIVE

Ma recherche s'inscrit, en partie, dans une démarche positiviste puisqu'elle vise à mettre en évidence des indices d'une loi générale des effets d'un accompagnement en psychopédagogie perceptive sur l'estime de soi des participants, et qu'elle s'appuie sur une étude analytique quantitative, observationnelle, dans les cabinets d'accompagnement. À ce titre, elle appartient au registre des études pragmatiques (Craig et al., 2008; Michiels, 2014 ; Raymond, Darsaut & Altman, 2014).

Ce volet de mon analyse vise à vérifier de façon quantifiée l'hypothèse suivante : « les sollicitations corporelles et sensibles, utilisées dans les pratiques en psychopédagogie perceptive, influencent de façon positive l'estime de soi. ». Pour cela, j'ai mené une enquête auprès des participants à la recherche en utilisant la version française de l'échelle d'estime de soi (EES-10) de Rosenberg, traduite et validée par Vallières et Vallerand (1990). Les participants remplissent cette échelle de mesure de l'estime de soi au début de l'accompagnement et suite aux douze séances d'accompagnement. Cette double temporalité me permet d'avoir une évaluation de l'estime de soi des participants au temps 0 (EEST0) et au temps 12. Cette échelle étant reconnue résistante aux évolutions de contexte, ce choix méthodologique me permet d'analyser l'effet des séquences d'accompagnement sur les modifications mesurées de l'estime de soi.

Rappelons que la posture positiviste considère les mesures quantitatives reproductibles comme des facteurs fiables d'explication des phénomènes factuels dont elles rendent compte, pour en formuler des lois générales. Comme le précise Lapointe (1996) :

« Le positivisme postule l'existence d'une réalité stable, extérieure et indépendante du sujet. Cette réalité peut être appréhendée par l'expérience scientifique ou la méthode expérimentale. La connaissance qui en résulte est alors considérée comme étant le miroir de la réalité. Le critère de fidélité entre les savoirs ainsi générés et la réalité extérieure devient l'indicateur de validité ou de scientificité de la connaissance » (Lapointe, 1996, p. 10).

Le questionnaire validé de Rosenberg répond à ce critère d'outil de mesure fiable et reproductible que requiert une expérience scientifique. En tant qu'outil permettant de découvrir et décrire la réalité observée telle qu'elle existe, il me permet de répondre aux

exigences d'objectivité et de neutralité vis-à-vis de mon objet de recherche pour rendre compte de la réalité observée (Von Glasersfeld, 1988; Le Moigne, 1995; Fourez, 1996).

Ce regard descriptif et analytique sur ma propre posture est inhabituel dans le champ des recherches quantitatives, ainsi que le fait remarquer Rosier (2013) :

« On constate que dans les recherches qui font appel à la démarche positiviste la posture épistémologique est très peu déployée. Il y a effectivement un allant de soi de légitimité qui autorise le chercheur à ne pas argumenter sa posture au profit du déploiement de la méthodologie de recherche. (...) Le fait est que le plus souvent la méthodologie de recherche sous-tend une posture épistémologique dans ce champ de recherche » (p. 112).

Il me semble cependant nécessaire pour combiner de façon pertinente les résultats quantitatifs avec ceux du volet qualitatif que je vais conduire par voie d'entretiens.

I. 2. UNE RECHERCHE QUALITATIVE

Ma recherche s'inscrit prioritairement dans le champ des recherches qualitatives (Poisson, 1991 ; Lessard-Hébert, Goyette, Boutin, 1997 ; Poupart et al., 1997 ; Paquay, Crahay, De Ketele, 2006 ; Santiago Delefosse et al., 2001 ; Mucchielli, 2004 ; Paillé & Mucchielli, 2008 ; Schwartz, 1993). Paillé & Mucchielli définissent ainsi les critères d'une recherche qualitative :

« la recherche est dite 'qualitative' principalement dans deux sens : d'abord dans le sens que les instruments et méthodes utilisés sont conçus pour, d'une part, recueillir des données qualitatives (témoignages, notes de terrain, images vidéo...), d'autre part, pour analyser ces données de manière qualitative (c'est-à-dire en extraire le sens plutôt que de les transformer en pourcentages ou en statistiques) ; la recherche est aussi dite qualitative en un deuxième sens, qui signifie que l'ensemble du processus est mené d'une manière 'naturelle', sans appareils sophistiqués ou mises en situation artificielles, selon une logique proche des personnes, de leurs actions et de leurs témoignages. Ainsi en est-il de l'analyse des données, qui met à profit les capacités naturelles de l'esprit du chercheur et vise la compréhension et l'interprétation des pratiques et des expériences plutôt que la mesure de variables à l'aide de procédés mathématiques. » (Paillé & Mucchielli, 2008, p. 9).

La recherche que je mène correspond clairement à ces normes, tout d'abord sur le plan du recueil de données qui est purement qualitatif et s'effectue par le biais d'entretiens

de recherche, puis sur le plan de l'objet même de ma recherche qui s'inscrit dans une visée compréhensive et non une démarche de preuve – je cherche en effet à mieux comprendre l'influence des actions éducatives de la psychopédagogie perceptive sur l'amélioration de l'estime de soi. Pour tenter de mieux comprendre le vécu et le ressenti des êtres humains, la posture qualitative s'est imposée d'elle-même respectant une cohérence épistémique. Je suis consciente que faire de la recherche qualitative est un projet ambitieux et demande de garder une certaine humilité. En effet, comme nous le précise Bizeul (2006) :

« Interroger le monde humain est une affaire délicate quand il s'agit d'atteindre les ressorts mentaux et affectifs des individus, jamais offerts d'une façon directe et limpide. Pour s'en faire une idée, il est toutefois utile de s'attacher à ce que disent ces individus plutôt que de raisonner sur les clones abstraits ou de puiser dans ses propres interprétations » (Dans Paillé, 2006, p. 71).

C'est dans cette ligne de pensée que j'inscris ma recherche afin de répondre au mieux à mon objet de recherche. Le courant de la recherche qualitative m'apparaît être le plus à même de m'apporter un éclairage et une meilleure compréhension de mon objet de recherche. Dans le respect de cette orientation, j'ai fait le choix de recueillir le vécu des participants sous la forme d'entretien semi-directif.

I. 3. DOUBLE PARADIGME : PARADIGME COMPREHENSIF D'INSPIRATION PHENOMENOLOGIQUE ET PARADIGME DU SENSIBLE

Pour marquer la spécificité de ma recherche dans le courant des sciences humaines et sociales, j'ai adopté la démarche compréhensive dont l'origine remonte aux travaux de Dilthey et Weber à la fin du 19^{ème} siècle.

« On ne peut nier qu'il y ait des expériences vécues et plus particulièrement, une expérience interne. Ce savoir immédiat est le contenu d'une expérience et l'analyse de ce contenu constitue ensuite la connaissance et la science du monde spirituel. » (Dilthey, 1992, p.176).

Mon objet de recherche interroge le vécu subjectif des personnes depuis une posture de chercheur impliqué dans sa recherche. L'ouverture de ce paradigme à l'intégration de la subjectivité a été un des éléments clés de mon choix de ce dernier. En effet, comme le souligne Schurmans (2008), « la recherche compréhensive réfute très largement une conception objective de l'activité scientifique et une posture d'extériorité de la part du chercheur. » (p. 95). C'est tout naturellement sous l'égide d'une cohérence interne épistémologique que mon choix s'est arrêté sur le paradigme compréhensif, mon projet étant de mieux comprendre l'impact des actions éducatives corporelles et sensibles sur la mobilisation des ressources motivationnelles de la personne et plus particulièrement sur ses motivations à renouveler ses manières d'être à soi et au monde.

Dans son Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines (2004), Mucchielli précise les postulats qui définissent le paradigme compréhensif. Selon lui, il existe une radicale hétérogénéité entre les faits humains et sociaux et les faits des sciences naturelles et physiques. Les faits humains ou sociaux sont porteurs de significations véhiculées par des acteurs (hommes, groupes ou institutions...). Tout être humain a la possibilité de pénétrer le vécu et le ressenti d'un autre homme (p. 24). L'approche compréhensive comporte toujours un ou plusieurs moments de saisie intuitive des signaux humains dont tous les faits humains ou sociaux sont porteurs qui donnent après analyse une interprétation en « compréhension » de l'ensemble étudié.

Tout en s'inspirant largement du paradigme compréhensif, ma recherche s'en distingue cependant sur deux points. Tout d'abord, elle n'interroge pas une dimension quotidienne spécifique au paradigme compréhensif puisqu'elle s'attache à mieux comprendre un processus qui émerge d'une relation à soi inhabituelle, « extra-quotidienne », ancrée dans une dimension Sensible. De plus, elle n'est pas axée sur la compréhension d'un contexte, mais sur la compréhension d'un vécu corporel incarné. En effet, pour Dilthey, il faut s'efforcer de comprendre le contexte présent pour atteindre le sens, car seul ce dernier peut faire apparaître la signification. La posture compréhensive bien que répondant en grande partie aux exigences de ma recherche en me permettant d'aller interroger la subjectivité du vécu des participants, n'est pas suffisamment adaptée pour interroger la « dimension somato-sensible ». En effet, comme le précisent Humpich & Bois (2007), « seul un chercheur ancré dans son rapport au corps sensible peut entreprendre une investigation de terrain autour de la question du

corps sensible. » (p. 466). Afin de respecter une cohérence épistémologique en relation avec mon objet de recherche, j'ai choisi d'inscrire ma recherche dans un double paradigme : le paradigme compréhensif et le paradigme du Sensible.

Les recherches du CERAP (centre d'étude et de recherches appliquées en psychopédagogie perceptive) inscrites dans le paradigme du Sensible ont pour thème l'étude de la dimension perceptive des interactions au sein des actions éducatives ou soignantes, elles s'inscrivent majoritairement dans le domaine de la recherche qualitative. Les points d'ancrage épistémiques d'une approche Sensible en recherche qualitative ont été mis en évidence par D. Bois et son équipe (Bois, 2007, 2011 ; Austray & Berger, 2010 ; Berger, 2009 ; Bois & Berger 2007, 2011 ; Bois & Austray, 2007 ; Bois & Humpich, 2006 ; Humpich, Berger & Bois, 2010). Ma posture épistémique, tout comme ma démarche méthodologique se sont imposées en respect de la congruence entre mon objet de recherche et la question que je pose.

La démarche générale de cette thèse est d'inspiration phénoménologique dans le sens où l'accent est porté tout particulièrement sur la description des phénomènes étudiés qui se donnent à voir dans l'expérience du Sensible, et non sur des référentiels théoriques a priori qui orienteraient la saisie de ces derniers. La définition donnée par Van Manen (1990) exprime totalement ce qui fait la spécificité épistémologique de ce type de recherche : « La science humaine phénoménologique est l'étude des significations vécues et existentielles, elle essaie de décrire et d'interpréter ces significations avec un certain degré de profondeur et de richesses. » (p.10). Le projet de cette thèse étant d'étudier le rapport entre la perception corporelle et l'estime de soi, c'est tout naturellement que le choix d'une posture de recherche d'inspiration phénoménologique s'est donné, laissant ainsi, toute la place à l'étude de la subjectivité. En effet, « le chercheur qualitatif d'approche phénoménologique privilégie tout spécialement la perception que les sujets ont de la réalité étudiée. » (Poisson, 1991, p. 27).

I. 4. CHOIX DE LA POSTURE DE PRATICIEN CHERCHEUR : UN SAVANT MELANGE ENTRE DISTANCE ET PROXIMITE

Avant d'aller plus loin, il me semble important de clarifier la nature d'implication en jeu dans ma recherche, car « loin d'être acquise, la solidité de la preuve apportée par le chercheur qui use de l'implication est sujette à question. » (Paillé, 2006, p 73). J'ai choisi pour ma recherche la posture de praticien-chercheur (Albarello, 2004 ; Berger, 2009 ; De Lavergne, 2007 ; Kohn & Mackiewicz, 2001 ; Lieutaud, 2008 ; Mackiewicz, 2001 ; Schön et al., 1993), car elle met l'accent sur deux axes qui me sont chers, d'une part la situation de recherche, d'autre part la situation professionnelle, et ceci, sans avoir à donner la priorité d'une situation par rapport à l'autre. À ce propos, Bourgeois (2004) parle d'une « double posture (...) de 'praticien-chercheur', c'est-à-dire d'acteur engagé à la fois dans une pratique socioprofessionnelle de terrain et une pratique de recherche ayant pour objet et pour cadre son propre terrain et sa propre pratique. » (Bourgeois, 2004, p. 5) Comme le souligne joliment Kohn (2001), la posture de praticien-chercheur est « une approche qui s'impose là où, viscéralement, on ne peut pas faire autrement. » (p. 22). Dans cette même idée, Bois nous expose sa vision du praticien chercheur :

« La notion de praticien-chercheur, nous dit-il, est née pour qualifier la position à la fois intérieure et sociale qu'adopte un praticien quand il se lance dans **une recherche sur (ou à propos de) sa propre pratique**, le plus souvent pour prendre du recul par rapport à celle-ci et/ou pour résoudre certains problèmes qu'il y rencontre. Ce faisant un praticien ne devient pas purement et simplement chercheur, comme le serait une personne qui a fait de la recherche son métier premier. Non, un praticien qui se met à faire de la recherche reste justement praticien. » (Bois 2007, p.126).

Le projet initial de cette recherche, ancré dans ma pratique professionnelle, concernait l'étude de l'influence de la psychopédagogie perceptive, sur le renouvellement des manières d'être à soi et au monde, à travers une médiation corporelle et sensible. Au cours du cheminement réflexif des années doctorales, mon projet s'est recentré sur la problématique de l'estime de soi. Afin de rester en filiation avec ce qui a été le moteur de cette thèse, j'ai choisi de questionner mon objet de recherche ancrée depuis mon expertise professionnelle et personnelle de l'expérience du Sensible, et de laisser ma

pratique professionnelle se transformer et se nourrir au contact de ma recherche. Au lieu d'être un problème, j'entrevois l'ancrage de ma recherche dans mon expertise professionnelle comme une force de créativité et lieu d'émergence de nouvelles connaissances, car, comme le témoigne Vermersch, la pratique est bien souvent en avance sur la recherche :

« Je suis arrivé à reconnaître pour l'avoir plus d'une fois rencontrée, cette 'évidence' qui renverse l'ordre des valeurs de la connaissance : la pratique est toujours très en avance sur la recherche universitaire établie. Pourquoi ? Parce qu'elle est le lieu privilégié de la création, de l'invention. En effet, c'est dans l'expérience vécue que se situe une 'région sauvage', c'est-à-dire une région d'émergence qui déborde le contrôle de la conscience réfléchie, et qui de ce fait permet la création, l'invention, la saisie de nouvelles intuitions au sein même du vécu professionnel. » (2006, p. 11).

Dans cette posture de praticien chercheur, j'assume totalement la marque de l'implication et de la subjectivité qui se retrouve à chaque étape de ma recherche, en accord avec la conception du chercheur en sciences sociales définie par Lessard-Herbert, Goyette & Boutin : « Le chercheur peut comprendre le monde social de l'intérieur parce qu'il partage la condition humaine des sujets qu'il observe. Il est un acteur social et son esprit peut accéder aux perspectives d'autres êtres humains en vivant les 'mêmes' situations et les 'mêmes' problèmes. ». (1997, p 102). Une idée reprise en d'autres termes par Drouard :

« On a oublié, surtout dans les sciences humaines et sociales que le sujet est toujours impliqué, que le chercheur fait partie du monde dans lequel il cherche, qu'il a toujours un rapport, plus ou moins secret, un intérêt ou un compte à régler, un enjeu personnel. L'objectivité annoncée, promise, se révèle souvent un leurre, une illusion ; la subjectivité déniée, refoulée, un atout. (2002, p. 2).

Dans le même ordre d'idée, Schurmans précise que :

« Le chercheur en sciences socio-humaines ne peut s'extraire (...) de cette implication : par sa participation expérientielle à l'interaction sociale, le sujet épistémique perçoit l'objet de l'intérieur. Cela signifie que, quel que soit son objet d'étude et quelles que soient ses techniques méthodologiques, sa démarche, tout à la fois, l'affecte lui-même, affecte autrui, et affecte le monde auquel il participe. » (2008, p.95).

La vision du praticien-chercheur de Lanaris (2001) résume parfaitement la posture que j'ai choisie, elle met en avant les différentes dimensions en action dans ce type de recherche. Selon elle, trois pôles de connaissances sont à l'œuvre dans le processus de recherche : l'un provenant de la richesse du monde intérieur du chercheur, l'autre provenant du domaine professionnel et le troisième venant de la mise en relation et

l'interaction de ces savoirs avec les modèles théoriques. Cette vision me semble bien définir la nature et la spécificité de ma posture de recherche dans laquelle ces différents pôles de connaissances s'enrichissent et s'interpénètrent pour donner naissance à de nouveaux savoirs scientifiques. Pour Lanaris la posture de praticien chercheur est riche d'une « double subjectivité » :

« Le chercheur est à la fois le SUJET qui effectue la recherche, et l'OBJET sur lequel porte la recherche (...). Il y a une synchronicité, une simultanéité, le chercheur est toujours praticien et le praticien est toujours chercheur. » (Lanaris, 2001 p. 233-234).

Pour Bois (2007), elle est une opportunité créatrice, en se situant dans « un certain dépassement des frontières séparant des domaines réputés opposés », et peut être propice à l'émergence de « nouveauté créatrice ». Selon ce chercheur :

« Le statut du praticien-chercheur prend tout son sens quand le voyage retour peut se faire entre recherche et pratique : la nouveauté créatrice peut alors se mettre autant au service d'autrui (...) qu'au service de la connaissance. » (2007, p.127-128).

Bois dresse sept caractéristiques principales du praticien chercheur. Selon cet auteur, le praticien chercheur (*Ibid.*, p. 131) :

1. Se lance dans une recherche sur ou (à propos de) sa propre pratique
2. Reste praticien en faisant le plus souvent sa recherche dans son milieu professionnel
3. S'implique dans son objet de recherche (posture expérientielle impliquée)
4. Conserve une distance en adoptant une posture d'observation et d'exploration
5. Adopte une posture d'interrogation systématique sur un aspect particulier
6. Est disponible à la création qui déborde le contrôle de la conscience réfléchie au contact de l'expérience vécue
7. Explore les chemins de traverse

Ma posture de recherche correspond en tout point aux caractéristiques définies par Bois. Cette posture ô combien difficile par sa « situation paradoxale » (Kohn, 1986, p. 818) a cependant un fort intérêt scientifique, elle évite l'écueil de recherches qui, parfois, peuvent être éloignées ou inadaptées aux préoccupations ou problématiques du terrain.

Pour Gabarini, cette posture, loin d'être un handicap est source de richesse et de connaissances nouvelles :

« L'élaboration d'une thèse de doctorat (...) entraîne pour le praticien qui devient chercheur, une confrontation et une tension entre deux identités, celle du professionnel et celle du chercheur. Ce 'conflit' peut pourtant être riche, dans la mesure où il permet à la fois de redonner sens et valeur au métier et de produire des connaissances nouvelles sur le plan de la formation et de la recherche. Les temps du 'renoncement' et de 'l'engagement' sont incontournables et nécessaires. » (Garbarini, 2001, p. 83).

Aborder une recherche sur les thèmes croisés de l'estime de soi, de la motivation et du corps sensible, depuis une posture de praticien chercheur me semble être un atout majeur, le terrain offrant un retour direct nourrissant le processus de la recherche, et les questionnements de la recherche enrichissant la pratique éducative sur le terrain. L'intérêt de cette posture permet une transférabilité immédiate des résultats de la recherche sur le terrain tant dans les pratiques éducatives que dans le secteur de l'accompagnement.

I. 5. PRATICIENNE-CHERCHEURE DU SENSIBLE

Le chercheur installé dans une posture de praticien-chercheur se trouve à faire l'expérience d'une totalité d'implication. Dans un autre cadre de recherche, Lanaris précise cette globalité d'implication requise par le chercheur :

« Lorsque l'on parle de sens pratique, dans une recherche-formation, on parle d'un sens qui touche la globalité de la personne du chercheur ; la portée et la profondeur du sens se trouvent élargies d'une part, à l'ensemble des systèmes professionnels et personnels, et, d'autre part, à l'histoire de vie du chercheur. » (Lanaris, 2001, p. 240).

Le paradigme du Sensible prolonge de façon inédite et innovante cette spécificité en mêlant, sans créer d'opposition ou de malaise, une posture d'implication en immersion totale dans le sujet de recherche, avec une capacité de distanciation et de prise de recul immanentes à la recherche du Sensible. Je me sens totalement impliquée depuis le lieu du Sensible dans mon sujet de recherche, ce qui m'amène à questionner ma propre expérience en tant que Sujet se déployant dans sa vie sur la base fondamentale du rapport au lieu du sensible et en tant que professionnelle et formatrice. Ma démarche est de type heuristique dans le sens où, en tant que chercheur, j'interroge un phénomène

dont j'ai intensément fait l'expérience, cependant, je ne m'inscris pas en totalité dans cette démarche, n'étant pas le sujet et objet de ma recherche. J'interroge l'expérience et les vécus des personnes accompagnées sur le mode du Sensible, au sein des cabinets de psychopédagogie perceptive, dans l'objectif de mieux comprendre le processus en jeu dans l'amélioration de l'estime de soi. De plus, interroger un vécu depuis le lieu de Sensible ne peut se faire qu'avec le rapport au Sensible en soi et depuis le lieu du Sensible en soi, et cela demande d'en avoir fait l'expérience au préalable.

I. 6. VIGILANCES EPISTEMOLOGIQUES ET APPUIS DE MA RECHERCHE

Il m'a fallu en tant que praticien-chercheur, ancrée dans une longue expérience professionnelle et, experte de l'accompagnement et formatrice en psychopédagogie perceptive, me méfier de mes allants de soi et opinions issus de ces expériences, et apprendre à « penser contre moi » (Bourgeois, 2004, p. 8). Comme le précisent Paillé & Mucchielli :

« Nous avons souvent sous la main, sans le savoir un argumentaire prêt-à-porter, une interprétation toute faite, un contexte d'accueil plus ou moins déformant pour les données d'observation. Bien que nous sachions que chercher, c'est aller vers ce qui est provisoirement inconnu, tout se passe parfois comme si la réalité ne pouvait pas nous surprendre à moins de se situer en dehors des avenues tracées par nos premières explorations du phénomène. Notre esprit est en réalité beaucoup plus confirmatoire qu'explorateur. » (2008, p. 70).

Pour mener à bien cette mise à jour de mes propres référentiels et allants de soi issus de mon expertise, et trouver cette posture de mise à distance et de décentration de soi, je me suis principalement appuyée sur trois éléments qui m'ont accompagnée durant toute ma thèse : la réflexion épistémologique, les rencontres doctorales et, une praxis phénoménologique ancrée dans le rapport au Sensible.

La réflexion épistémologique a été importante pour moi, car elle m'a permis, d'une part de sortir d'une connaissance pratique première, - comme le pose Bachelard, « on ne peut rien fonder sur l'opinion : il faut d'abord la détruire. » (2011, p. 16) - et d'autre

part, elle m'a offert une connaissance épistémologique qui a été précieuse pour m'aider à me maintenir dans un esprit scientifique. Les « obstacles épistémologiques » énoncés par Bachelard dans son livre « La formation de l'esprit scientifique », ont été pour moi comme un rappel constant à redoubler de vigilance pour tenir le cap d'une pensée scientifique, parfois bien capricieuse. Comme nous le précise cet auteur, pour accéder à l'esprit scientifique, il faut faire l'effort de s'extraire de « l'esprit concret » c'est-à-dire celui qui nous offre des connaissances usuelles venant de l'expérience première. Selon lui :

« La première expérience ou, pour parler plus exactement, l'observation première est toujours un premier obstacle pour la culture scientifique. En effet, cette observation première se présente avec un luxe d'images ; elle est toujours pittoresque, concrète, naturelle et facile. Il n'y a qu'à la décrire et s'émerveiller. On croit alors la comprendre. » (*Ibid.*, p. 22).

Le deuxième obstacle épistémologique à dépasser est « le danger de suivre les généralités de premier aspect (...) bien sensible chez les jeunes expérimentateurs (...) si prêts à observer le réel en fonction de leur théorie. » (*Ibid.*, p.23). Bachelard nomme cette tendance « l'esprit systématique » c'est-à-dire celui qui construit une connaissance générale.

« Une connaissance qui manque de précision, nous dit-il, (...) n'est pas une connaissance scientifique. Une connaissance générale est presque fatalement une connaissance vague. » (*Ibid.*, p. 87). Cependant, « il est impossible de faire d'un seul coup table rase des connaissances usuelles. Face au réel, ce qu'on croit savoir clairement offusque ce qu'on devrait savoir. Quand on se présente à la culture scientifique, l'esprit n'est jamais jeune. Il est même très vieux, car il a l'âge de ses préjugés. Accéder à la science c'est spirituellement rajeunir. » (*Ibid.*, p.16).

De plus, je me suis beaucoup appuyée sur des rencontres entre chercheurs, régulièrement proposées par le Cerap, ainsi que sur les conseils avisés et constants de mon directeur de recherche. Les différents échanges et retours que tous m'ont offert, que ce soit des chercheurs impliqués dans l'expérience du Sensible ou des chercheurs inscrits dans d'autres paradigmes ont été l'opportunité d'une meilleure compréhension et, à chaque fois d'un ajustement dans ma posture de chercheur, tantôt source de révélation de mes allants de soi, tantôt lieu de profonds remaniements de ma recherche, de remises en question totales, tantôt lieu de confirmation de la pertinence de certains choix. Ils ont jalonné de façon très forte mon processus de recherche. Sans ces moments réguliers de plongée dans l'univers de la recherche et l'immersion dans les questionnements et réflexions des co-chercheurs partageant la même aventure doctorale, je ne crois pas que j'aurais pu mener au bout, de façon pertinente cette thèse. Ils ont été

un soutien et une relance motivationnelle très importante pour moi. Ils m'ont permis, à chaque rencontre, de retrouver un axe, une direction lorsque je me sentais perdue dans des moments d'errances théoriques, épistémologiques ou méthodologiques qui ont été très nombreux dans mon parcours de recherche.

Enfin, mon ancrage dans une posture Sensible m'a permis d'utiliser des outils pratiques visant à me maintenir dans une distance la plus juste possible en tant que chercheure impliquée. J'ai rapidement pris conscience de deux exigences fondamentales à ma recherche : d'une part la nécessité d'un ancrage existentiel dans mon sujet, d'un « engagement » total indispensable à ce type de recherche, ainsi que l'absolue nécessité de prise de recul, de distanciation par rapport à ma propre subjectivité :

« Le praticien-chercheur n'est pas à moitié praticien, à moitié chercheur, il est les deux à la fois, il navigue dans un univers double [...]. Cette distance entre le même et l'autre n'est pas de l'ordre de la chronologie, de l'avant et de l'après, ne se prend pas dans l'horizontalité, la rupture (le praticien d'un côté et le chercheur de l'autre), mais dans la verticalité, le redoublement, le survol de soi-même par soi-même qui est un survol sans survol (le praticien surplombant le chercheur ou l'inverse, sans hiérarchie). » (Casellas-Ménier, 2001, p. 62-63).

Il s'agit donc, comme le précise Renahy & Sorignet (2006) de « se rendre disponible à l'implication sans perdre sa faculté sociologique à situer ce que l'on observe dans des niveaux plus structurels de compréhension du social. » (2006, p. 29).

Le paradigme du Sensible dans lequel je me situe pour ma recherche me permet d'allier ces deux pôles de façon inédite, dans une praxie phénoménologique alliant « la distance de proximité » (Berger, 2012). Dans cette posture, il s'agit alors « de dépasser la simple coexistence des contraires pour instaurer une méthodologie de potentialisation mutuelle » (Austry, & Berger, 2009). Le chercheur qui effectue sa recherche « sur le Sensible et depuis le Sensible » se retrouve à faire l'expérience d'être totalement impliqué dans le phénomène qu'il étudie et qu'il vit lui-même tout en ayant la distance de surplomb nécessaire à la saisie de sens. Non seulement les contraires ne s'opposent pas, mais ils se potentialisent offrant un regard inédit sur la chose observée :

« L'implication apparaît comme étant d'abord l'acceptation, de la part du chercheur, de son expertise de terrain et du phénomène qu'il étudie, mais plus encore, comme étant la participation pleine, entière et assumée, de cette expertise qui sert de support à chaque étape de la recherche. » (Berger, 2009, p. 199).

Cependant, comme le préconise Bois, « la prise de distance qui doit nécessairement accompagner une telle posture sera garantie en revanche par la démarche phénoménologique, en ce qu'elle assure une description pure et libérée de tout a priori théorique, préalable à l'analyse de données. » (*Ibid.*, 129).

Chapitre II.

METHODOLOGIE DE PRODUCTION ET D'ANALYSE DES DONNEES

La méthodologie de recherche que j'ai construite pour répondre à mon objet de recherche est atypique. Pour bien comprendre les différents mouvements de construction de cette méthodologie, il convient de rappeler la genèse de mon projet de recherche.

Le projet initial de cette recherche concernait l'étude de l'influence de la psychopédagogie perceptive, sur la motivation à renouveler ses manières d'être à soi et au monde, à travers une médiation corporelle et sensible. La manière d'être est un concept large puisqu'il interroge la conscience de soi, la perception de sa propre valeur, la perception de son comportement dans le monde, la satisfaction de soi et de sa vie... Nous verrons que progressivement, en l'absence de données théoriques sur le concept de manières d'être et d'échelles de mesure de la motivation capable d'offrir des informations sur mon objet de recherche, il m'a fallu rechercher des indices susceptibles de mettre en évidence les manières d'être à soi, et les manières d'être au monde. J'ai donc introduit dans ma recherche les dimensions de conscience de soi, d'estime de soi et de satisfaction de vie qui me semblaient être satellites de la manière d'être à soi et au monde, et qui ont constitué la base de ma méthodologie. Il me fallait rassembler un matériau de recherche capable de relever les éventuels progrès dans les attitudes et comportements en lien avec ces trois dimensions. En effet, un changement n'est intelligible qu'à la lumière d'indices se matérialisant dans une transformation des actes concrets, et ce changement n'est possible que s'il met en jeu une motivation. Dans cette optique, comme nous le verrons plus en détail, j'ai choisi de m'appuyer sur trois

échelles de mesure : l'échelle de mesure de la conscience de soi, l'échelle de mesure de l'estime de soi et l'échelle de mesure de la satisfaction de vie. Progressivement, à la lumière des premiers résultats de ces échelles, j'ai choisi de recentrer ma recherche autour de la question de l'estime de soi, tout en l'explorant sous le prisme de la perception de soi incarnée et sensible et de ses liens avec le renouvellement des manières d'être à soi et au monde.

La partie qui suit abordera, tout d'abord, la genèse de la construction de la méthodologie de recherche ciblée, dans un premier temps, sur la recherche d'instruments de mesure de la motivation adaptés à mon objet de recherche, puis, dans un second temps, sur la recherche d'instruments de mesure en lien avec les manières d'être à soi et au monde.

Elle présentera ensuite le devis méthodologique quantitatif, abordant successivement l'intervention testée, l'outil d'évaluation, les participants et les praticiens.

Et enfin, elle présentera le devis méthodologique qualitatif mettant en avant la méthode de recherche d'inspiration phénoménologique et compréhensive et l'approche anticipation/émergence (Bois, 2013), ainsi que le mode de recueil des données. Elle exposera les motifs qui ont présidé au choix de l'entretien semi-directif et développera en détail la construction du guide d'entretien. Dans une dernière séquence de ce devis sera présenté les trois mouvements de la méthodologie d'analyse des données : l'analyse classificatoire catégorisante, l'analyse phénoménologique et l'analyse herméneutique transversale.

GENESE DE LA CONSTRUCTION DE LA METHODOLOGIE DE RECHERCHE

Pour bien cerner le cheminement qui m'a amené à construire la méthodologie de cette recherche, il me semble pertinent de revenir à sa genèse. Rappelons que mon projet de départ était de mener une recherche autour des motivations des personnes accompagnées en psychopédagogie perceptive à renouveler leurs manières d'être à soi et au monde, et de rechercher l'influence de la motivation immanente sur les motivations intrinsèques et extrinsèques des participants. Il me fallait donc explorer les motivations des participants et mettre en évidence l'évolution ou non de ces motivations. Pour cela, je me suis mise à la recherche d'un outil de mesure des motivations adapté à mon projet. Il en existe un très grand nombre.

Parmi tous ces instruments j'en ai sélectionné onze que j'expose dans l'état des lieux suivant. Cet état des lieux n'est pas exhaustif, il présente d'une façon générale les échelles de mesure les plus adaptées à mon objet de recherche et en lien avec les motivations intrinsèques et extrinsèques. Cet état des lieux est suivi d'une analyse de la pertinence de ces instruments pour mener à bien ma recherche.

1.1. Recherche d'instruments de mesure de la motivation adaptés à mon objet de recherche

1.1.1. Etat des lieux des instruments de mesure de la motivation dans le contexte des motivations intrinsèques et extrinsèques

Pour cerner l'impact des actions éducatives corporelles sur la mobilisation des ressources motivationnelles à renouveler ses manières d'être à soi et au monde, il me fallait trouver un instrument de mesure qui me permette de faire un état des lieux précis des motivations des personnes avant et après l'accompagnement en pédagogie

perceptive. Je recherchais un outil capable d'interroger les motifs d'intérêt des personnes engagées dans un accompagnement sur le mode du Sensible et de mettre en relief l'évolution ou non de leurs motivations pour répondre aux questions suivantes : L'expérience du vécu du corps sensible modifie-t-il les priorités des personnes dans leur vie ? Mobilise-t-il des motivations en concordance avec ce vécu ? Influence-t-il la motivation à renouveler sa manière d'être à soi et au monde ? Si la réponse à ces questions est positive, en quoi et comment ?

Mon premier mouvement de pensée fut alors, d'aller rechercher dans la littérature scientifique les questionnaires ou échelles de mesure de la motivation. La motivation que je souhaite étudier est principalement de nature intrinsèque puisqu'elle émerge d'une expérience vécue, incarnée du corps sensible et non pas d'un rapport à l'extérieur, même si cette dernière s'interpénètre avec les autres natures de motivations. C'est donc tout naturellement que je me suis orientée vers la recherche d'échelles de mesure des motivations capable d'interroger les motivations intrinsèques. J'en ai relevé onze, dix s'appuyant sur la théorie de l'autodétermination (TAD) de Deci et Ryan (1985, 2002) et une s'appuyant sur les buts d'accomplissement en lien avec la motivation intrinsèque, l'échelle d'Elliot et McGrégor (2001). Pour pouvoir mieux les étudier, j'ai opéré un premier tri en les classant en quatre catégories :

- Les instruments de mesure de la motivation en général ou du sentiment d'autodétermination ;
- Les instruments de mesure de la motivation en contexte spécifique (éducatif, sportif, loisir ou travail) ;
- Les instruments de mesure de la motivation adaptés à un type particulier de population (personnes âgées, toxicomanes) ;
- Les instruments de mesure des buts d'accomplissement, en relation avec la motivation intrinsèque.

Les instruments de mesure de la motivation en général :

L'échelle de motivation globale - ÉMG-28 – (Guay, Mageau & Vallerand, 2003). Cette échelle mesure la motivation globale que les gens ont à « faire des choses en général

dans leur vie ». On y retrouve 7 construits, soit la motivation intrinsèque à la connaissance, à l'accomplissement et à la stimulation, les régulations externes, introjectées, identifiées et enfin, l'amotivation.

Les instruments de mesure en relation avec le sentiment d'autodétermination :

Échelle des perceptions de compétence dans les domaines de vie - ÉPCDV-16 - (Losier, Vallerand & Blais, 1993). Cette échelle interroge les attitudes personnelles des sujets vis-à-vis de la vie en mesurant les perceptions de compétence qu'ils peuvent entretenir dans le contexte des loisirs, des relations interpersonnelles, des études et envers la vie en général ; la perception de compétence étant un des éléments de base de l'autodétermination dans la théorisation de Deci et Ryan.

L'échelle de perception d'autodétermination dans les domaines de vie - ÉPADV -16 – (Blais & Vallerand, 1991). Cette échelle mesure les perceptions d'autonomie que les gens peuvent avoir dans le contexte des loisirs, des relations interpersonnelles, des études et dans la vie en général.

Les instruments de mesure de la motivation en contexte spécifique :

L'échelle de motivation en éducation - ÉMÉ – (Vallerand, Blais, Brière & Pelletier, 1989).

L'échelle de motivation dans les études avancées – ÉMÉ – U 28 - (Vallerand, Blais, Brière & Pelletier, 1989)

L'échelle des motivations dans le sport - ÉMS-28- (Brière, Vallerand, Blais & Pelletier, 1995). Cette échelle mesure la motivation intrinsèque et extrinsèque que les gens peuvent avoir pour effectuer des activités sportives.

L'échelle de satisfaction des besoins fondamentaux en contexte sportif (Gillet, Rosnet & Vallerand, 2008). Cette échelle mesure les perceptions d'autonomie, d'affiliation et de compétence que les personnes ont dans la pratique d'un sport.

L'échelle de motivation dans le loisir – ÉML – (Pelletier, Vallerand, Brière & Blais, 1989). Cette échelle mesure la motivation intrinsèque et extrinsèque que les gens peuvent avoir pour réaliser leurs activités de loisirs.

L'inventaire des motivations au travail de Blais – IMTB - (Blais, Brière, Lachance, Riddle & Vallerand, 1993) valide l'échelle de mesure des motivations dans le contexte professionnel. 2200 employés dans le secteur public, parapublic et privé ont participé à cette étude.

Les instruments de mesure de la motivation pour une population spécifique :

L'échelle de motivation pour les personnes âgées - EMPA - (Vallerand & O'Connor, 1990). Cette échelle mesure les motivations intrinsèques et extrinsèques que les personnes âgées peuvent avoir vis-à-vis de leur santé, de leurs besoins biologiques, de leurs relations interpersonnelles, de la religion, de leurs loisirs et des informations (journaux ou télévisées).

Questionnaire de motivation au traitement des toxicomanies – QMTT - (Simoneau, Bergeron, Brochu & Landry, 2004). Ce questionnaire vise à relever les motivations des personnes toxicomanes ou alcooliques à suivre un programme pour les aider à sortir de l'addiction. Simoneau *et al.* partent du constat que 50% des personnes toxicomanes arrêtent leur programme de traitement après quatre semaines et que le manque de motivation est l'un des motifs d'abandon les plus fréquemment cités (Ryan, Plant & O'Malley, 1995).

Échelle des motivations du client face à la thérapie – EMCT – (Boisvert, 2001, 2006). Cette échelle est la version française du Client motivation for therapy scale (CMOTS), elle se compose de 24 items répartis en 6 sous-échelles. Elle a été validée par une étude réalisée auprès de 126 participants adultes ayant recours à un accompagnement psychothérapeutique.

Les instruments de mesure des buts d'accomplissement, en rapport avec la motivation intrinsèque :

L'échelle d'Elliot et McGrégor (2001), validation française (Butera & Darnon, 2005). L'échelle d'Elliot et McGrégor répertorie les buts qui motivent une personne vers l'accomplissement d'une tâche : le but de « performance-approche » qui vise à démontrer ses compétences, le but de « performance-évitement » qui consiste à éviter de montrer ses incompétences, le but de « maîtrise-approche » qui pousse la personne à

chercher à comprendre et à maîtriser la tâche, et enfin, le but de « maîtrise-évitement » qui explique la tendance de la personne à éviter la non-maîtrise de la tâche. Cette étude valide en français cette échelle soumise à 164 étudiants en deuxième année de psychologie. Les résultats de cette étude soulignent les conséquences positives du but de maîtrise dans son versant approche, ce dernier « favorisant à la fois l'intérêt pour la tâche (motivation intrinsèque) et la stratégie d'étude profonde. » (Butera, Darnon, p. 124).

1.1.2. Analyse des instruments de mesure en relation avec mon objet de recherche

Premier élan méthodologique

Je me suis penchée, dans un premier temps, sur les échelles de mesure de la motivation en recherchant celles qui l'évaluent d'un point de vue non spécifique, en espérant trouver une échelle qui puisse s'adapter à mon terrain et objet de recherche. Dans cette perspective, j'ai tout d'abord relevé l'échelle de motivation globale (ÉMG-28). Elle se compose d'items très génériques tels que « en général, je fais les choses pour les sentiments agréables que je ressens », ou « en général, je fais les choses parce que je ressens du plaisir à me surpasser », ou encore « en général, je fais les choses parce que je choisis de m'investir dans ce qui est important pour moi ». Elle permet de faire le bilan motivationnel d'un état général de motivation dans la vie, mais n'aborde ni la fluctuation des états motivationnels, ni leurs nuances en fonction des contextes ou secteur de vie. Ma question de recherche initiale était centrée sur la motivation à renouveler ses manières d'être à soi, et partait du postulat que le rapport qu'une personne instaure avec son propre corps influence les manières d'être à soi et les manières d'être au monde. Il me fallait donc trouver une échelle qui puisse mesurer une évolution du rapport au corps. Malheureusement, je ne retrouvais dans cette échelle aucun item abordant la question du corps. Après une analyse approfondie de cette échelle, il s'est avéré qu'elle n'était pas adaptée à mon projet de recherche, les items proposés ayant un niveau de généralité trop poussé et ne prenant pas en compte les fluctuations des états motivationnels dans le temps.

Je me suis donc tournée ensuite vers la recherche d'une échelle qui différenciait les motivations en fonction des différents domaines de vie. L'échelle de perceptions de compétence envers les différents contextes de vie (ÉPCDV-16) répondait à ce critère de sélection, abordant le sentiment de compétence, un des points clés de la motivation. Je pensais trouver plus de précisions dans cette échelle vu qu'elle prenait en compte des secteurs variés tels que la perception de compétence dans la vie en général, dans le domaine scolaire, dans les relations interpersonnelles et dans les loisirs. Néanmoins, je fis le même constat que pour la première analyse : cette échelle était trop générale pour être adaptée à la spécificité de ma recherche, de plus, celle-ci était trop centrée sur un seul élément du sentiment d'autodétermination (la perception de compétence). L'élément déterminant de mon choix de ne pas l'utiliser fut que je n'y voyais à nouveau aucune mention d'une prise en compte d'un rapport au corps.

J'ai ensuite analysé l'échelle de perception d'autodétermination dans les domaines de vie, autre point clé de la motivation. J'avais le sentiment qu'en mesurant le degré de perception d'autodétermination de la personne, cela pourrait être un indicateur de son degré de proximité à elle. À la lecture de l'échelle, je fis le même constat que précédemment (trop générale ; absence de la question du corps). De plus, je m'aperçus avec déception que le concept même d'autodétermination sur lequel je pensais pouvoir m'appuyer ne se révélait pas pertinent pour étudier un rapport avec un vécu du corps incarné.

Deuxième élan méthodologique : la recherche d'instruments de mesure de la motivation en contexte spécifique

Suite à ces premières déceptions, j'ai concentré mes recherches vers l'étude des échelles de mesure qui prenait en compte le domaine du corps. En effet, les actions menées en psychopédagogie perceptive permettent aux personnes de faire l'expérience d'un vécu du corps particulier, en enrichissant leurs compétences perceptives, leur rapport à elle-même et aux autres. Le rapport au corps y est central. Le domaine du sport et de l'activité physique m'apparaissait être plus proche de ma recherche, les thèmes du corps et de la motivation y sont régulièrement questionnés. J'ai donc sélectionné deux échelles afin de les étudier : « l'échelle de motivation dans le sport (ÉMS) » et « l'échelle de satisfaction des besoins fondamentaux en contexte sportif ». Ces échelles évaluent les besoins de base du sentiment d'autodétermination selon la théorisation de

Deci et Ryan (compétence, autonomie et appartenance sociale) dans un contexte relatif au sport. Après avoir approfondi la lecture de ces échelles, j'ai été très surprise de m'apercevoir que même dans le domaine de la motivation sportive, le rapport au corps y est très peu présent. En effet, sur les vingt-huit items de l'ÉMS, la question du corps apparaît indirectement dans trois items : Item 13 : « Il faut absolument que je fasse du sport pour me sentir bien dans ma peau » ; Item 6 : « Parce qu'il faut absolument faire du sport si l'on veut être en forme » puis l'item 16 : « Parce que c'est bien vu des gens autour de moi d'être en forme ». Je fis le même constat que précédemment : bien qu'étant spécifiques au domaine des activités physiques et sportives, les items proposés dans ces échelles restent trop généraux pour me permettre d'interroger une motivation en lien avec un rapport au corps perceptif.

Mes premières recherches ayant été infructueuses, j'ai continué mon exploration des outils de mesure des motivations en l'élargissant à des domaines plus spécifiques s'approchant d'un des pôles de ma recherche comme celui de l'apprentissage ou de l'accompagnement. En effet, le rapport au corps sensible est source d'informations inédites pour la personne, de « faits de connaissance » sur lesquels elle peut s'appuyer pour faire sens et s'engager vers la mise en œuvre de cette nouvelle compréhension dans sa vie. Cette particularité met en jeu chez la personne une mobilisation forte de ses ressources perceptivo-cognitives dans un contexte stimulant la nouveauté et l'apprentissage. Il me semblait donc pertinent d'aller étudier la manière dont les motivations, ancrées dans un désir d'apprendre ou dans un désir de découverte, étaient interrogées dans la littérature scientifique. J'ai retenu deux échelles de motivation dans ce domaine : l'échelle de motivation dans les études avancées (ÉMÉ-U28) et l'échelle de motivation vis-à-vis des loisirs (EML-28).

Dans un même temps, je suis allée rechercher si les échelles de mesure étaient différentes selon le public interrogé. J'espérais trouver une échelle de mesure interrogeant les motivations des adultes et plus particulièrement ceux en quête de sens dans leur vie, ma recherche étant ciblée sur cette population. Je n'ai pas trouvé d'outil correspondant, j'ai cependant approfondi plus particulièrement deux échelles : celle mesurant la motivation des personnes âgées et celle axée sur la motivation des toxicomanes à suivre leur traitement. Dans ce projet, je ne m'attendais pas à trouver un outil adapté à la population et au contexte des participants à ma recherche, cependant j'espérais trouver des formulations d'items en rapport avec le corps, les motivations ou le renouvellement des manières d'être, vu qu'elles questionnent, entre autres, les

activités en lien avec la quête de sens ou la spiritualité. L'étude de ces échelles ne s'est pas avérée plus pertinente pour ma recherche, étant trop spécifique pour pouvoir être utilisée ou adaptée à un autre contexte, le rapport au corps y étant tout aussi absent que dans les autres outils de mesure précédents.

Suite à ces différentes investigations, je me suis trouvée face à la même conclusion qu'Aubret (2009) : « En tout état de cause, aucun questionnaire ne peut être qualifié a priori de questionnaire de la motivation. Ce sont les études de validation qui autorisent l'interprétation des observations en termes de motivation. Les questionnaires de motivation n'ont pas une validité pour toutes les situations, ou événements de la vie. » (p. 151).

Troisième élan méthodologique : la recherche d'instruments de mesure de la démotivation

N'ayant pas trouvé satisfaction dans la recherche d'outils de mesure de la motivation, j'ai eu l'idée d'aller regarder, en sens opposé, c'est-à-dire d'interroger le domaine de la démotivation. Je ne souhaitais pas pousser cette exploration jusqu'à son versant pathologique qu'est la dépression, j'ai donc recherché un outil capable de mettre en relief une problématique liée à un manque de motivation. J'ai donc rejeté l'inventaire de Beck qui propose une auto-évaluation du degré de dépression (Collet et al. 1986). J'ai trouvé très peu d'outils de mesure d'un manque de motivation mis à part dans le domaine gériatrique : j'ai retenu l'échelle d'évaluation de la démotivation – EAD- (Thomas, Hazif-Thomas, 2001, 2008) et l'échelle d'évaluation de l'apathie de Marin – AES (apathy evaluation scale) - (Marin et al., 1991 ; Thomas et al. 2001). L'échelle de démotivation (EAD) évalue la perte de motivation caractérisée par un refus d'aborder les crises incontournables de la vie et une difficulté à changer de perspectives dans des situations de pertes de confiance. La démotivation se manifeste par quatre éléments distinctifs : le refus de s'engager à nouveau dans la satisfaction de désirs encore possibles ; le renoncement à s'engager dans la lutte avec autrui préférant le repli sur soi ; le refus de risquer l'image de soi dans l'avenir ; la perte d'anticipation désidérative. L'échelle de démotivation n'est pas remplie par la personne âgée elle-même, mais par l'accompagnant habituel de cette personne (un proche ou un professionnel). Une version courte de cette échelle a été validée avec les quatre items suivants ; le seuil de démotivation commençant à 10 : Prend-il/elle des initiatives dans sa vie quotidienne ?

Prend-il/elle des décisions seul(e) sans que vous le fassiez pour lui/elle ? Cherche-t-il/elle à s'occuper au lieu d'attendre que le temps passe tout seul ? S'occupe-t-il/elle de sa personne (hygiène, habillement, alimentation) ?

Cette échelle m'apparaissait être intéressante et très simple d'utilisation, néanmoins le fait qu'elle ne s'adresse pas directement à la personne, mais à celle qui l'accompagne me posait problème. De plus, en l'analysant de plus près, je me suis aperçue qu'elles étaient peu pertinentes pour des personnes adultes en activité dont les « obligations » familiales ou les contraintes professionnelles ne leur permettent pas « d'attendre que le temps passe tout seul », ou de négliger totalement leur apparence physique, même si la démotivation guette. Les deux premiers items ont toutefois retenu mon attention, car ils ont le mérite de questionner de manière simple la capacité de mise en action et de prise de décision d'un sujet, deux éléments cognitifs clé du processus motivationnel.

La deuxième échelle que j'ai explorée est l'échelle d'apathie de Marin (AES). Elle se démarque de l'EAD, car elle associe à la démotivation des critères d'émoussement affectif très forts se marquant par des pertes des sensations, d'émotions et/ou d'intérêt dans le rapport au monde. Il en existe trois versions : pour le sujet lui-même, pour le clinicien et pour l'accompagnant ; chacune de ces versions a le même contenu, sauf celle pour le clinicien qui comporte des items supplémentaires et se présente sous la forme d'une interview semi-structurée. Celle qui m'intéresse est celle que le sujet peut remplir lui-même. Elle comprend 18 items portant sur les pensées, les actions et les émotions des quatre dernières semaines, cotées de 1 à 4. On retrouve dans ces items de nombreuses formulations identiques à l'EAD, s'ajoutent cependant des notions en lien avec l'intensité émotionnelle ou affective de la vie tels que l'item 7 « Approchez-vous la vie avec intensité ? », ou l'item 11 « Êtes-vous moins concerné(e) par les difficultés que vous ne devriez l'être ? » ou encore l'item 12 « Avez-vous des amis ? » et même deux questions que l'on peut rapprocher du thème de la motivation, l'item 18 : « Êtes-vous motivé ? » et l'item 6 : « Faites-vous des efforts ? ». Cette échelle me paraît intéressante cependant très difficile à utiliser. En effet, à six questions sur dix-huit, comme par exemple « Avez-vous des actions dans la journée ? ou « Avez-vous des amis », la personne ne peut pas répondre en utilisant l'échelle de mesure, mais en citant ses activités ou donnant le nombre d'amis. La cotation se fait alors en comptant le nombre d'instances citées, et en jugeant le degré d'élaboration des réponses. Je n'ai pas retenu cette échelle, cependant certains items ont nourri ma réflexion.

Bilan de ce premier mouvement de recherche méthodologique

À la lecture de ces différentes mesures de motivation ou de démotivation, j'ai été très étonnée de m'apercevoir que les échelles utilisées étaient très anciennes, la plupart datent de plus de dix-sept ans, allant jusqu'à vingt-deux ans et seulement trois ont été réalisées dans les dix dernières années : l'échelle de motivation globale (2003), le questionnaire de motivation au traitement des personnes toxicomanes (2004) et l'échelle de motivation du client face à la thérapie (2006). De plus, je fus surprise de m'apercevoir que la plupart des échelles sont une déclinaison des premières recherches faites en 1989 sur la mesure des motivations en éducation, adaptées à différents contextes ou population. Toutes découlent des recherches de Deci & Ryan sur la théorie de l'autodétermination et reprennent globalement la même structure : elles visent à mesurer la motivation intrinsèque à la connaissance, la motivation intrinsèque à l'accomplissement, la motivation intrinsèque à la stimulation, ainsi que les différents niveaux de motivation extrinsèque (identifiée, introjectée, externe et l'amotivation). Seules les mesures de la démotivation et de l'apathie semblent conçues sur un modèle différent, ceci provenant certainement du fait de leur approche « inversée » du concept de motivation. Ces outils de mesure de la motivation restaient trop généraux ou trop spécifiques pour me permettre d'interroger une motivation ancrée dans le rapport au corps sensible, et surtout n'abordaient quasiment pas la question du corps. Ils effectuaient un état des lieux des motivations à un moment précis et ne m'offraient pas la possibilité d'évaluer un processus, un changement dans les motivations.

J'ai pris conscience que je devais faire le deuil d'un outil « tout fait » pour interroger mon objet de recherche, il me fallait trouver une autre méthodologie. Ce travail cependant ne fut pas inutile, car il a nourri ma réflexion méthodologique, me permettant de me familiariser avec la formulation des items ciblés sur les différentes natures de motivations (extrinsèques, intrinsèques, flow) ou sur la démotivation. Il m'a permis de relever les items qui pouvaient être pertinents à questionner dans ma recherche.

1.2. Recherche d'instruments de mesure en lien avec la manière d'être à soi et au monde

Passé ce long moment d'errance méthodologique et le sentiment de découragement qui y était associé, j'ai retrouvé un élan. Il me fallait regarder autrement les choses et mener ma réflexion méthodologique, non plus en m'appuyant sur le champ de la motivation, mais sur les notions des manières d'être à soi et au monde, et aller rechercher des outils de mesures capables de mettre en relief l'évolution des manières d'être, montrant ainsi, par voie détournée, la motivation qui présidait à cette évolution. Comme nous l'avons vu dans le champ théorique, il existe peu de données sur le concept de manière d'être. La « manière d'être » est, en effet, un concept large puisqu'il englobe d'une part tout le domaine des attitudes et comportements de soi à soi et de soi vers le monde, et d'autre part, le regard que la personne a sur elle-même depuis ses ressentis internes, les idées ou vision qu'elle a d'elle-même. J'ai donc mené une réflexion autour d'indices susceptibles d'être révélateurs des manières d'être à soi et des manières d'être au monde. L'indice de conscience de soi et d'estime de soi me sont apparus être des satellites suffisamment fiables d'une manière d'être à soi et l'indice de satisfaction de vie, révélateur d'une manière d'être au monde. Je me suis donc, à nouveau, plongée dans la recherche d'outils de mesure impliquant ces différents concepts. J'en ai relevé quatre, les plus représentatifs que je développe ci-dessous.

Les échelles de mesures de l'estime de soi :

L'inventaire d'estime de soi de Coopersmith SEI, 1984, forme scolaire et forme adulte. Cet inventaire permet de mesurer l'estime de soi, d'évaluer les facteurs conatifs de la réussite et de prévenir les difficultés scolaires ou professionnelles. Il permet d'apprécier dans quel domaine et dans quelle mesure les sujets ont une image positive d'eux-mêmes. Quatre domaines sont explorés dans cet inventaire : le domaine social, professionnel ou scolaire, familial et général. Le SEI forme adulte se compose de 58 items auxquels le participant répond en cochant l'une des deux propositions : me ressemble un peu ou ne me ressemble pas du tout.

L'échelle d'estime de soi - ÉES-10 - (Vallières, Vallerand, 1990). Cette échelle est une traduction franco-canadienne de l'échelle d'estime de soi de Rosenberg, Rosenberg's Self-Esteem scale (1965-1979). Elle mesure l'estime de soi en général en s'appuyant sur des items liés la satisfaction personnelle de soi, à l'acceptation et la tolérance, à la valeur que la personne se donne, au respect pour soi-même (le respect inconditionnel en tant qu'être humain indépendamment de ses qualités et le respect conditionnel en lien avec la congruence avec ses valeurs, ses compétences, son accomplissement...). Elle se compose de 10 items évalués sur une échelle de 4 points selon le degré de désaccord ou d'accord.

L'échelle d'estime de soi dans le domaine corporel (Ninot, Delignères & Fortes, 2000). Cette échelle est une validation en français du Physical Self-Perception Profile de Fox et Corbin (1989), elle a pour objectif de mesurer l'estime de soi d'une personne dans le domaine de l'éducation physique et du sport. Elle a été réalisée sur 168 personnes. Elle se compose de deux échelles générales : la mesure de l'estime globale de soi et de la valeur physique perçue, cette dernière se décomposant en quatre sous échelles : condition physique, compétences sportives, force physique et apparence physique.

L'échelle de mesure de la conscience de soi

L'échelle revisitée de conscience de soi - ÉRCS-22 - (Pelletier & Vallerand, 1990). Cette échelle est une traduction canadienne – française du Revised Self-Consciousness Scale de Scheier et al. Elle vise à mesurer trois aspects de la conscience de soi : la conscience de soi privée qui évalue la tendance réflexive ou sentimentale de la personne pour fonder sa propre auto-analyse ; la conscience de soi publique en relation avec la conscience de son apparence, la conscience de la manière dont elle apparaît en public et de ce que les autres pensent d'elle, puis enfin la mesure de l'anxiété sociale qui évalue la facilité ou la difficulté de la personne à être en présence d'un regard extérieur ou en relation avec un public. Elle se compose de vingt-deux énoncés qui sont évalués sur une échelle de 0 à 3 points (0 – pas du tout semblable à moi, 1-un peu semblable à moi, 2-assez semblable à moi, 3 – très semblable à moi.).

L'échelle de mesure de la satisfaction de vie

L'échelle de satisfaction de vie - ÉSDV-5 - (Blais, Vallerand, Pelletier, Brière, 1989).

Cette échelle est une version canadienne-française du Satisfaction with lifescape de Diener *et al.* (1985). Elle comprend cinq items évaluant la correspondance avec ses idéaux, la qualité des conditions de vie, le degré de satisfaction de sa vie et l'obtention des choses importantes dans la vie. Elle se compose de cinq énoncés évalués sur une échelle de 1 à 7 points allant du fortement en désaccord à fortement en accord.

1.3. Echelles retenues pour ma recherche

Après une analyse approfondie de ces échelles, j'ai choisi de retenir pour mon étude les trois échelles suivantes : l'échelle revisitée de conscience de soi, l'échelle de satisfaction de vie et l'échelle d'estime de soi- ÉES-10 - (Vallières, Vallerand, 1990). J'ai fait le choix de l'échelle revisitée de conscience de soi (ÉRCS-22), car elle cible les différents aspects de la conscience de soi privée et publique. Elle me semble être éclairante sur ces domaines. J'ai choisi aussi de retenir, l'échelle de satisfaction de vie en général (ESDV-5) de Blais, Vallerand, Pelletier et Brière (1989), car les items y sont très ciblés et peu nombreux, et se cotent sur une échelle de 1 à 7 ce qui permet un haut degré de nuances, permettant ainsi d'accéder à l'évolution ou non de la satisfaction de vie en général. Dans les différents outils mesurant l'estime de soi, mon choix s'est porté sur l'échelle d'estime de soi de Rosenberg (l'EES-10), car elle me paraît plus appropriée pour mesurer l'évolution de l'estime de soi des participants à ma recherche. Elle propose, en effet, à chaque item, quatre possibilités de réponse contrairement à l'inventaire de Coopersmith qui n'offre que deux possibilités de réponse. L'échelle d'estime de soi (EES-10) permet une analyse plus fine, et utilisée à deux temps différents (avant et après l'accompagnement), elle permet de mesurer l'évolution de l'estime de soi des participants.

Nous verrons dans les parties qui suivent que ces différentes échelles sont au cœur de la méthodologie mixte qui préside à ma recherche. En effet, l'utilisation de l'échelle

d'estime de soi de Rosenberg permettra de réaliser une étude de nature quantitative sur niveau d'estime de soi des participants et son évolution, et certains items des échelles formulés de façon interrogative seront la base du guide d'entretien de la recherche qualitative.

II. 2. DEVIS METHODOLOGIE QUANTITATIF

Pour évaluer l'évolution de l'estime de soi des participants suite à l'accompagnement en psychopédagogie perceptive et vérifier l'hypothèse suivante : « les sollicitations corporelles et sensibles, utilisées dans les pratiques en psychopédagogie perceptive, influencent de façon positive l'estime de soi », j'ai choisi de réaliser une étude analytique observationnelle pragmatique, c'est-à-dire *in situ*, en cabinets d'accompagnement, comme vu plus haut.

L'objectif était de tester, d'une part, l'état initial de l'estime de soi, en tant qu'indicateur d'un mal-être non formulé, et d'autre part le facteur d'impact de la psychopédagogie perceptive sur cette estime de soi. Le premier facteur sera comparé à la moyenne standard de l'estime de soi (Vallières & Vallerand, 1990). Le deuxième facteur sera évalué par comparaison longitudinale, c'est-à-dire dans le temps.

Je n'ai pas effectué de randomisation, car, suite à une prospection rapide auprès d'un groupe de praticiens, il est apparu délicat, vis-à-vis d'une clientèle débutante, dans une pratique elle-même peu connue, de faire patienter un groupe de participants ou de le soumettre à une intervention placebo, sans le lui dire.

2.1. L'intervention testée : 12 séances d'accompagnement

L'intervention testée est une série de 12 séances consécutives d'accompagnement en psychopédagogie perceptive. Chaque séance dure environ 45 minutes (60 minutes au maximum). Dans le déroulement des séances, l'outil psychopédagogique employé est principalement le toucher manuel de relation utilisé en fasciathérapie MDB (Bois, 2008;

Bourhis, 2007; Courraud, 2007) et une relation d'aide gestuelle et verbale. Lors d'une séance type, la personne est confortablement installée en position allongée sur une table de massage, habillée et relâchée au mieux de ses capacités :

« Quand le praticien pose les mains sur le corps de la personne, celle-ci prend conscience de son contour, de sa peau, de sa posture. Ce contact n'est ni trop léger, ni trop appuyé ; il est "juste ce qu'il faut" pour donner confiance. La main épouse le volume musculaire, prend contact avec la présence de l'os, concerne une globalité et une profondeur qui font que la personne se sent d'emblée écoutée et prise en compte dans tout ce qu'elle est. Sensation parfois surprenante tant elle est inhabituelle. » (Bois, 2006, p. 105).

Le toucher sensible utilisé en psychopédagogie perceptive combine plusieurs modalités : il est à la fois un toucher technique qui s'adapte en temps réel à la demande du corps de la personne selon une expertise et des critères bien précis, un toucher de relation, et un toucher sensible (Austry & Berger, 2014; Bois, 2006, 2008; Bois & Austry, 2009). Dans cette perspective, « la personne n'est plus seulement un patient, mais se découvre en tant qu'apprenant qui développe de nouvelles compétences perceptives. "S'apercevoir" en tant qu'être humain à travers le ressenti de son corps est une découverte, une rencontre. À ce stade, la personne "*habite son corps*" (Bois, 2007, p. 58). Nous sommes ici en présence d'un "corps sujet", première étape d'un processus de transformation. » (Laemmlin-Cencig, 2012, p. 16).

L'étude étant conduite auprès de plusieurs praticiens, ceux-ci n'ont reçu aucune consigne d'accompagnement. Il leur a été expressément demandé d'agir exactement comme ils le font habituellement dans tout accompagnement en psychopédagogie perceptive, tant en matière de choix des outils pratiqués pendant la séance ou dans le temps, qu'en terme de fréquence des suivis, qui ont donc été organisés au cas par cas en fonction de la demande du client-participant. La séquence d'intervention évaluée est donc constituée de 12 séances dont les outils peuvent être variés. Les 12 séances s'étalent dans le temps sur une durée globale variable selon les clients. Cette durée est comprise entre 6 et 18 mois, soit une fréquence d'accompagnement comprise entre 0.66 et 2 séances/mois.

2.2. L'outil d'évaluation : l'échelle d'estime de soi de Rosenberg

Les données d'enquête ont été recueillies directement auprès des participants par chacun des praticiens, en utilisant la version française de l'échelle EES-10 de Rosenberg, produite et validée par Vallières & Vallerand (1990). L'échelle s'appuie sur 10 propositions auxquelles le participant évalue son degré d'accord de 1 à 4. Ce dernier critère est fondamental pour cette recherche, car il permet d'évaluer plus finement l'évolution de l'estime de soi d'une personne sur une échelle à quatre niveaux (et non deux niveaux comme la plupart des autres outils de mesure de l'estime de soi le proposent). Le calcul du score intègre une règle d'inversion sur quelques-unes des propositions. Les scores individuels obtenus sont compris entre 10, la plus petite valeur possible et 40 la plus grande valeur possible. La moyenne standard est d'environ 32,58 assortie d'un écart-type de 5,53.

Malgré cette grande homogénéité et la confirmation d'une échelle monodimensionnelle robuste dans le temps, les auteurs ne proposent pas d'étalonnage. Delbrouk et ses collègues (2011) suggèrent d'utiliser une grille en trois niveaux, qui semble inspirée d'un découpage arithmétique en 5 classes dont seuls les deux extrêmes auraient été conservés autour d'une large classe centrale : niveau faible (de 10 à 16), niveau moyen (de 17 à 33), niveau élevé (de 34 à 40). Cet étalonnage est repris par quelques auteurs, mais son utilisation reste rare. Pour mon étude, il m'a paru ne pas rendre suffisamment compte ni de la distribution des scores sur l'amplitude de l'échelle, ni de leur grande homogénéité, ni de leur asymétrie autour de la moyenne. Aucun étalonnage scientifique validé tenant compte de ces critères particuliers ne semble avoir été conçu, aussi ai-je retenu celui de l'IRBMS élaboré par Crépin & Delerue (2008), qui est construit sur un découpage en 5 classes centrées autour de la moyenne. Après correction de quelques coquilles relevées dans le document technique de référence, j'ai donc opté pour le découpage suivant en 5 niveaux d'estime de soi : très faible (inférieur à 25), faible (de 25 à 30), moyen (de 31 à 34), fort (de 35 à 38), et très fort (de 39 à 40). J'ai utilisé les deux informations, à la fois les scores globaux et les classes de niveau d'estime de soi.

L'échelle est appliquée avant et après les séquences d'accompagnement, produisant donc pour chaque participant, deux échelles complétées.

2.3. Les participants et les praticiens

2.3.1. Les participants

L'étude se fait sur le même groupe de participants à la recherche qualitative. Rappelons qu'il est composé de 17 personnes, 13 femmes et 4 hommes recevant l'intervention en psychopédagogie perceptive. Ce groupe est recruté auprès de 12 praticiens en psychopédagogie perceptive ayant eu pour consigne de ne retenir que des participants n'ayant jamais bénéficié d'un accompagnement en psychopédagogie perceptive auparavant. Les participants de ce groupe ont en moyenne 46 ans (+/- 6,3 ans). Chaque participant a complété l'échelle EES-10 avant et après sa série de 12 séances d'accompagnement.

2.3.2. Les praticiens

Les praticiens sont les mêmes que ceux qui ont participé à l'étude qualitative. Ce sont des professionnels de la psychopédagogie perceptive exerçant en cabinet individuel. Ils ont tous été formés à cette pratique par le biais d'un cursus professionnalisant de 4 années dispensées par le Collège International Méthode Danis Bois, ou la Société Point d'Appui. Ils ont en moyenne près de 14 ans d'expérience professionnelle (écart-type +/- 8 ans). Parmi ces 12 praticiens, 8 ont proposé un seul participant, 2 autres en ont proposé 2 et un praticien (moi-même, impliquée dans cette étude) a proposé 4 participants. Chaque praticien a suivi son ou ses clients tout au long de l'étude. Cette diversité de praticiens permet d'éliminer « l'effet praticien » en tant que biais d'étude, en le fondant dans la variabilité intrinsèque des réponses des participants.

2.4. Méthode d'analyse

Les analyses ont été conduites à l'aide des logiciels SPSS et Modalisa.

Les scores obtenus sur l'échelle EES-10 forment les deux variables EEST0 et EEST12 correspondant respectivement aux réponses avant et après les 12 séances. Une variable EES-evol a été calculée par différence entre le score EEST12 et le score EEST0. Ces

données ont également été transformées selon la règle d'étalonnage proposée par Crépin & Delerue (2008), qui classe les scores en 5 catégories : 1 (très faible), 2 (faible), 3 (moyen), 4 (fort), 5 (très fort). On obtient alors les variables « Classes EEST0 » et « Classes EEST12 ». On en déduit la variable « Classes EES-evol », calculée par différence entre Classes EEST12 et Classes EEST0.

Afin de mettre en évidence un effet longitudinal de l'intervention (avant et après les 12 séances de psychopédagogie perceptive), les analyses ont été conduites à l'aide de tests de comparaison de moyennes (Hypothèse nulle H_0 = absence de différence) et d'analyses de variances (Fisher). Le risque α a été fixé à 5%. Pour les données non normales (variables de classes), les comparaisons de variables deux à deux ont été effectuées à l'aide du test de rang de Wilcoxon ou l'analyse de variance de rangs de Friedman.

2.5. Conclusion

Je souhaite, après l'analyse de données recueillies par ce mode, croiser les résultats avec ceux de l'analyse qualitative. L'analyse des échelles m'apportera des données sur l'évolution et le niveau de l'estime de soi de chaque participant suite à l'accompagnement en psychopédagogie perceptive, et m'offrira peut-être des indices d'une possible généralisation. L'analyse qualitative, quant à elle, tentera de faire la lumière sur ce qui se joue dans le monde intime des participants, et apportera, je l'espère, une connaissance plus approfondie de la manière dont la personne se vit et des stratégies qu'elle met en place pour pallier à une faible estime de soi, ou pour restaurer une meilleure estime de soi ou encore pour la maintenir. Cette mixité d'analyse apportera des éléments de compréhension de l'influence de la psychopédagogie perceptive sur l'estime de soi et sur la motivation à renouveler ses manières d'être, ainsi que des éléments de compréhension de l'influence de l'évolution de l'estime de soi sur la motivation à renouveler ses manières d'être.

II. 3. DEVIS METHODOLOGIE QUALITATIF : METHODE DE RECHERCHE D'INSPIRATION PHENOMENOLOGIQUE

3.1. Méthode de recherche qualitative d'inspiration phénoménologique

Compte tenu de mon objet de recherche, défini par le « en quoi et comment », j'ai choisi une méthodologie de recherche qualitative telle que Mucchielli la définit :

« La méthode qualitative de recherche est une stratégie de recherche utilisant diverses techniques de recueil et d'analyses qualitatives dans le but d'explicitier en compréhension, un phénomène humain ou social. La réflexion méthodologique (...) débouche donc sur la définition d'un programme d'utilisation d'outils et de techniques de recueil et d'analyse qualitative. » (Mucchielli, 2004, p. 150).

Comme nous l'avons vu dans la partie consacrée à l'épistémologie, cette démarche s'inspire du courant philosophique de la phénoménologie fondée par Husserl qui prône l'attitude de la réduction ou *epochè* pour accéder à l'essence du phénomène « tel qu'il est » et suspendre nos systèmes de référence habituels d'appréhension de l'expérience. Cette attitude m'apparaît être indispensable pour ma recherche, elle est la clé de voûte de ma méthodologie de recherche, alliant une proximité, voire une immersion totale dans le matériau de données, et une distance indispensable à tout chercheur, afin d'en extraire les significations. Cependant comme le relève Bois, « la difficulté, qui ne nous semble pas bien prise en compte dans la littérature même scientifique, réside dans l'opérativité pragmatique de cette attitude. » (Bois, 2007, p. 137). Le paradigme du Sensible que l'on pourrait décrire comme une praxie phénoménologique m'offre la possibilité de me situer dans cette posture qualitative, à la fois impliquée et distanciée, à la fois neutre et active. Comme le précise Bourhis (2012) :

« Dans ce cadre, la 'neutralité' définit le degré de distance nécessaire pour aborder les données sans peser sur elles. La notion 'active' apparaît très fortement dans la volonté du chercheur de se tenir dans le 'lieu du Sensible' pour préserver le degré de neutralité correspondant à l'*epochè* phénoménologique. (...) La posture distanciée se justifie lorsqu'elle invite le chercheur à s'extraire de ses regards premiers (sens commun, expérience première) et de ses filtres perceptifs et conceptuels (projections, attachements, interprétation, culture personnelle). Il faut

voir dans la posture distanciée une volonté de bouger son regard en surplomb et en décalé pour observer autre chose que ce que l'on observe d'ordinaire. » (Bourhis, p. 150).

Mes dix-huit années d'expérience de cette posture de « distance de proximité » (Berger, 2009b), dans mon cadre professionnel, m'ont permis de transférer cette attitude dans le cadre de ma recherche et de la mettre en pratique à chaque étape, respectant ainsi l'exigence d'une recherche *sur*, et *depuis* le Sensible. Car, en effet, comme le font remarquer Bois & Humpich (2007) : « Nous sommes dans l'obligation de constater que seul un chercheur ancré dans un rapport à son corps sensible peut entreprendre une investigation de terrain autour de la question du corps sensible. » (Bois & Humpich, 2007, p. 466).

La partie qui suit expose les différents temps de construction de la méthodologie de recherche employée pour l'occasion de cette thèse. Le premier temps sera consacré à la recherche d'instruments de mesure de la motivation, puis à la recherche d'instruments de mesure en lien avec la manière d'être. Le deuxième temps abordera la construction du mode de recueil des données : les participants à la recherche et les critères d'inclusion, le choix de l'entretien semi-directif et l'élaboration d'un guide d'entretien. Le troisième temps développera la méthodologie d'analyse des données qui s'est construite en trois phases successives d'analyse : l'analyse classificatoire catégorisante, l'analyse phénoménologique cas par cas et enfin, l'analyse herméneutique transversale.

3.2. Mode de recueil des données

3.2.1. Participants à la recherche et critères d'inclusion

Cette recherche est menée auprès d'un groupe de dix-sept participants composé de 76% de femmes et de 24% d'hommes, âgés de 33 ans à 58 ans. La moyenne d'âge du groupe est 46.5 ans (48 ans pour les femmes et 45 ans pour les hommes). J'ai fait le choix de dix-sept participants à ma recherche, car ce nombre est suffisamment important pour offrir une mixité de points de vue et d'expériences tout en permettant une analyse qualitative approfondie de chacun des verbatim. Ce nombre permet de pouvoir croiser

suffisamment d'informations sans se perdre dans une profusion de données qui pourraient vite devenir ingérables. La totalité des verbatim est disponible dans l'Annexe X.

Les praticiens en psychopédagogie perceptive proposent à toute personne nouvelle entrant dans leur cabinet et répondant aux critères d'inclusion de participer à cette recherche. Les personnes répondant positivement sont incluses dans la recherche et remplissent, après avoir eu connaissance du projet et des modalités de recherche, un formulaire de consentement à la recherche (cf. Annexe IX). Aucun des participants n'a donc été choisi délibérément sur des critères de sexe, d'âge ou de niveau d'étude.

Les critères d'inclusion des participants à ma recherche sont les suivants :

- Les personnes choisies n'ont jamais été accompagnées en psychopédagogie perceptive avant la participation à cette étude, et ne sont pas accompagnées par des méthodes somatiques, ou somato-sensorielles.
- Les personnes ont sollicité elles-mêmes un accompagnement en psychopédagogie perceptive et ne sont pas choisies pour des problématiques particulières (problématique d'estime de soi ou autres) ou sur des critères d'âge, de sexe ou de niveau intellectuel.
- Les personnes sont accompagnées sur douze séances de psychopédagogie perceptive.
- Le temps d'accompagnement est de 8 à 12 mois, selon le temps nécessaire à l'accompagnement des douze séances de psychopédagogie perceptive
- Le praticien utilise les outils de la psychopédagogie perceptive qu'il juge pertinents à son accompagnement (relation d'aide manuelle, gestuelle, introspective ou/et verbale), sans consignes particulières spécifiques pour cette recherche.

J'ai fait le choix d'inclure dans ma recherche des personnes n'ayant jamais été accompagnées en psychopédagogie perceptive afin de contourner l'obstacle décrit par Roman (2007) c'est-à-dire : « celui de l'appartenance de l'ensemble des sujets (intervieweurs, interviewés) à un même courant de pensée, à un même groupe de professionnels se côtoyant depuis des années, ce qui entraîne le risque d'une pensée

convenue, homogénéisant les réponses malgré la diversité individuelle des vécus. » (p. 89), et ne suivant aucune autre méthode d'accompagnement somato sensorielle, afin d'éviter au maximum le mélange des influences d'un autre accompagnement.

Les personnes sont accompagnées en psychopédagogie perceptive pendant 12 séances, qui se répartissent sur une moyenne de 8 à 12 mois (à raison d'une séance toutes les trois semaines ou tous les mois). J'ai choisi ce nombre de séances afin que les personnes accompagnées ne soient pas totalement immergées dans les premiers moments de découvertes, qui peuvent être pour certains soit très intenses de par la nouveauté de ce qu'ils rencontrent et perçoivent au sein de leur propre corps, soit insignifiants lorsque les personnes sont dans une cécité perceptive d'eux-mêmes. Le nombre de séances proposé permet ainsi, soit de stabiliser les premières découvertes bouleversantes, soit d'éduquer à la perception et à l'attention pour développer un minimum de compétences perceptives.

La deuxième raison de ce choix de 12 séances est que ce temps d'accompagnement permet à la personne d'avoir du recul sur le vécu de ses expériences en psychopédagogie perceptive et d'avoir un « matériau perceptif et cognitif » suffisamment conséquent pour servir de base de réflexion lors de l'entretien de recherche. Cette condition m'apparaît indispensable pour garantir un matériau de recherche riche pouvant répondre à mon objet de recherche. De plus, il laisse l'opportunité à la personne de s'engager dans des mises en œuvre dans son quotidien ou dans un changement de manière d'être à soi et/ou au monde. Je suis consciente que choisir ces critères d'inclusion ne me permettra pas d'analyser la pérennité des motivations ou du renouvellement des manières d'être. Mais, vu que mon projet de recherche vise à mieux comprendre en quoi et comment un accompagnement en psychopédagogie perceptive influence l'estime de soi et par voie de résonance, le renouvellement des manières d'être à soi et au monde, cela me permet de zoomer sur le processus en jeu. Je ne pense pas qu'augmenter la durée de l'accompagnement m'apporterait plus de données pour y répondre.

J'ai choisi de ne pas me centrer exclusivement sur ma propre clientèle et de solliciter d'autres pédagogues perceptifs afin, d'une part, de recruter, dans un laps de temps plus court, un grand nombre de personnes nouvelles, et, d'autre part, de recueillir des

données plus généralisables et moins dépendantes de la personnalité de l'accompagnant. Ne dit-on pas que la clientèle ressemble un peu aux professionnels qui les accompagnent ? En effet, bien que les modalités d'accompagnement soient les mêmes, chaque professionnel a sa coloration, ses compétences particulières, sa pertinence ciblée sur un domaine plus qu'un autre. Inclure des participants ayant été accompagnés par plusieurs professionnels évite cet écueil.

3.2.2. Choix de l'entretien semi-directif

Dans le cadre de cette recherche, les données ont été recueillies à travers un entretien de recherche semi-directif ou « entrevue ». En effet, comme le souligne Dépelteau,

« En ce qui concerne une analyse qualitative de données, l'entrevue est une bonne technique pour découvrir le sens et les finalités que les acteurs associent à leur situation ou leur action. Des entrevues centrées et à questions ouvertes permettent de faire parler librement et en profondeur des individus sur des thèmes précis. Ces techniques d'entrevues permettent des réponses nuancées aux questions que se pose l'enquêteur ; des réponses sur lesquels l'enquête a pris le temps de réfléchir. » (2005, p. 334).

Chacun des participants a été invité à répondre à un entretien individuel sur la base d'un guide d'entretien ciblé sur les indices susceptibles de mettre en relief l'évolution ou non de la mobilisation motivationnelle et des manières d'être à soi et au monde. J'ai fait le choix d'une dynamique d'entretien semi-directive, car elle permet d'orienter l'attention des participants vers des contenus de vécus et de conscience ciblés, tout en laissant ouverte la possibilité de saisir l'émergence. Je rejoins en ce sens, en toute modestie, la pensée et la posture de Csikzentmihalyi qui a enquêté auprès de quatre-vingts créateurs et découvreurs lorsqu'il précise :

« (...) qu'obliger mes interlocuteurs à répondre à une série de questions mécaniquement ordonnées aurait été insultant et contre-productif. Nous posons les mêmes questions à chacun, mais sans toujours procéder dans le même ordre, ni utiliser les mêmes mots pour que nos entretiens ressemblent le plus possible à de simples conversations. » (2006, p. 22).

Cette posture de semi-directivité, associée à une posture empathique sensible ancrée dans une attitude de « neutralité active » et de réciprocité, me permet de pallier, au mieux possible, à l'écueil décrit par Beaud (1996) :

« Le guide d'entretien peut changer la relation d'enquête. Il confère notamment un caractère officiel et presque scolaire à la situation d'entretien qui la fait ainsi se rapprocher de la passation d'un examen. (...) L'utilisation d'un guide d'entretien « serré » place donc nos interlocuteurs dans

la position de «répondant» à une série limitée de questions, qui peut leur paraître rapidement fastidieuse. Surtout elle coupe court à toute possibilité de libération de parole de la part de l'enquêté. » (Beaud, 1996, p. 239-240).

En effet, comme le précise Bourhis (2012) :

« La réciprocité constitue le principe actif de la posture de neutralité, il exprime l'Eurêka qui jaillit et offre un fait de connaissance inattendu, inconcevable parfois. Le chercheur qui est imprégné du Sensible recherche en lui-même de façon active le lieu de suspension et de silence qui lui permet d'accéder à une atmosphère de neutralité dans un lieu d'ouverture à tous les sens possibles et qui se donne d'un coup sans réfléchir. » (p. 151).

J'ai évalué la possibilité de choisir l'entretien non directif, qui bien évidemment, éviterait en totalité la difficulté mentionnée plus haut par Beaud. Mais après réflexion, l'entretien semi-directif m'est apparu être l'outil le plus adapté pour me permettre de recueillir des données avec un degré de finesse suffisamment ajusté pour me permettre de répondre aux différents éléments de ma question de recherche, car comme le souligne Dépelteau : « Le choix du type d'entretien se fait en fonction du degré désiré de liberté et la profondeur des questions. » (2005, p. 328). Dans mon cadre de recherche, l'utilisation d'un entretien semi-directif est indispensable pour interroger des contenus de vécus corporels qui ne se donnent pas à voir dans une perception naturaliste ou quotidienne - comme c'est le cas ici -, mais qui relèvent d'un rapport au corps inédit, profond et « extra-quotidien », d'autant plus que, comme le précise Varela : « La capacité d'un sujet d'explorer son expérience n'est pas donnée, n'est pas spontanée, c'est un véritable métier qui demande un entraînement, un apprentissage. De manière étonnante, il n'est pas donné aux êtres humains d'être spontanément des experts de leur propre expérience. » (cité par Leão, 2002, p.132).

De plus, comme le précise Bois, dans le contexte du corps sensible et de la transformation des représentations : « Le plus souvent, les certitudes, les convictions, les opinions ou allants de soi qui empêchent une personne d'intégrer une information nouvelle, sont paradoxalement liés à une 'ignorance perceptive', définie comme étant un non-accès au vécu de référence permettant de comprendre l'information. » (Bois, 2007, p. 81).

La semi-directivité est donc un moyen d'aider le participant à orienter son attention sur des faits existants, mais dont il n'aurait pas validé la présence sans les relances ciblées

de l'intervieweur. « En prévenant la personne du contenu possible de son champ perceptif, nous lui donnons les moyens de capter ce qu'habituellement elle ne perçoit pas. » (Bois, 2007, p.80). La semi-directivité n'influence pas le vécu, mais seulement l'orientation de l'attention. En effet, dans ce contexte-ci de recherche : « Le terme directivité n'évoque pas une démarche interventionniste qui aurait pour conséquence de se substituer à la réflexion du sujet, mais pointe comme direction une proposition d'orientation attentionnelle vers l'information qui manque aux participants pour déployer plus en avant leur réflexion. » (Bourhis, 2009, p. 357).

Installation d'un climat de réciprocité propice à l'échange

Pour tout enquêteur investi dans son terrain de recherche, la phase de l'entretien est délicate. « La subjectivité exprimée lors d'un échange que Bourdieu (1993) qualifie successivement « d'exercice spirituel » et de « dialogue des inconscients » (cité par Damazière & Dubar, 2009, p. 35) est la base de toute démarche qualitative. Elle est totalement assumée dans ma recherche. Il s'agit donc comme l'exprime, Rugiera & Galvani dans le contexte de l'accompagnement de « rejoindre l'autre dans qui il est vraiment » (Rugira & Galvani, 2002).

L'installation d'un cadre propice à l'émergence d'une parole la plus libre possible est un des préalables incontournables aux entretiens de recherche :

« On peut dire, sans exagérer, que les premiers moments de la rencontre sont stratégiques : ils marquent un climat, une 'atmosphère' dans laquelle se déroulera ensuite l'entretien. » (Beaud, 1996, p. 238).

Il est donc très important de soigner ce temps de rencontre, et, selon moi, non seulement dans les premiers instants, mais aussi tout le temps de l'entretien. Cela demande une qualité de présence, d'accueil et d'attention particulièrement élevée. Les outils de la psychopédagogie perceptive sont précieux dans ce sens : « utilisés dans le cadre d'un entretien de recherche, le dialogue qui s'instaure exprime, alors, un état de profondeur dans une atmosphère de présence à soi et à autrui sur le mode de la réciprocité. » (Santos, 2012, p.24).

En tant que professionnelle de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive, je suis entraînée à cela. J'ai fait le choix d'utiliser cette compétence, et d'assumer

totale dans le cadre de ma recherche la nature d'implication qui en découle. C'est depuis cet ancrage que j'ai choisi de mener mes entretiens de recherche. Cette posture installe, en effet, un climat d'empathie très fort, une « réciprocité actuante » (Bois, 2007) conscientisée qui facilite la circulation d'informations, soutient et encourage le participant à se laisser dire, guidé par les questions et relances de l'enquêteur. La manière d'interroger le vécu des participants dans cette recherche devient donc une stratégie qui permet de maintenir la personne dans une réflexion ancrée dans son expérience du corps sensible et d'avoir accès plus facilement aux données sensibles de son expérience. « L'attitude pédagogique par laquelle nous pouvons aider une personne à pénétrer 'à l'intérieur' de cette fonction cognitive (de la perception) de façon consciente. » (Bois 2007, p. 80) est le cœur de ma posture dans ces entretiens.

Enregistrement et retranscription des entretiens

Les entretiens sont enregistrés et retranscrits de façon littérale en utilisant un nom d'emprunt pour chaque participant afin de respecter l'anonymat. Pour éviter les confusions et les doublons, j'ai pris soin de donner un prénom avec une initiale différente à chacun des participants. Lorsque certains propos peuvent être reconnus et risquent de rompre l'anonymat, ils sont supprimés de l'entretien. Chaque ligne de l'entretien sera numérotée afin d'en faciliter la référence et l'analyse. Les règles de retranscription que j'utilise sont les suivantes :

Les questions et relances que je propose sont notées en italique : « VB : *Pouvez-vous me préciser les raisons de ... ?* ». Les réponses des participants sont précédées de l'initiale de leur prénom d'emprunt et rapportées en écriture normale : « C : J'ai consulté un pédagogue perceptif parce que ... ».

Les moments de silence sont retranscrits ainsi : « ... pour un silence entre deux phrases ; (silence court) ; (silence long). ». Les hésitations sont marquées selon l'onomatopée utilisée et le ton du participant : « heu... ; ben... ; bah... ; ha ? ; ha ! ; hein ! ; hein ?... ».

Et pour finir les moments d'émotions sont exprimés selon leur tonalité, entre parenthèses : « (rire) ; (larmes) ; (émotion contenue)... » ou sous la forme des interjections utilisées : « ouf ! ; bon ! ; pff !... ».

Pour précision, l'interjection « Ah ! » marque un sentiment vif (de plaisir, de douleur, d'admiration, d'impatience...) ou signe une insistance, un renforcement ; l'interjection « Ha ! » donne plus de force à l'expression, ou exprime une douleur ou une surprise plus intense. Les onomatopées et interjections ne sont pas nécessairement suivies d'une majuscule dans la phrase qui suit.

Formation des interviewers à l'entretien de recherche

Les entretiens sont menés, dans toute la France, par douze professionnels de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive (dont je fais partie), auprès des personnes de leur propre clientèle qu'ils auront accompagnées sur douze séances. J'ai pris le temps de les réunir pour expliciter les objectifs de ma recherche, mon questionnement, ainsi que la structure de mon guide d'entretien. Après leur avoir donné quelques repères théoriques (motivation, estime de soi et manière d'être) et balayé les allants de soi sur ces notions, je leur ai précisé la particularité et les exigences d'un entretien de recherche semi-directif. Ces professionnels maîtrisent déjà très bien certaines techniques d'entretien - l'entretien à directivité informative étant un des outils de la psychopédagogie perceptive, il a de nombreuses bases communes avec l'entretien de recherche semi-directif centré sur la personne - ce qui a grandement facilité leur formation. Certains d'entre eux connaissaient déjà la méthodologie de l'entretien de recherche semi-directif, l'ayant déjà utilisée dans leur recherche de Master.

3.2.3. Mouvement général de construction du Guide d'entretien

L'entretien semi-directif s'appuie sur un guide d'entretien c'est-à-dire « un ensemble organisé de fonctions, d'opérateurs et d'indicateurs », qui permet à l'intervieweur de ne pas se perdre dans son projet de recherche et qui « structure l'activité d'écoute et d'intervention » de ce dernier. (Blanchet & Gotman, 2005, p. 61). Le guide d'entretien

que j'ai élaboré se compose de questions ouvertes suivies de relances, ainsi que d'une partie informative renseignée en fin d'entretien (date, le sexe, l'âge et la durée de la fréquentation de la psychopédagogie perceptive), car, comme le souligne Pourtois & Desmet : « Il est souvent indiqué de débiter un entretien par une question ouverte qui stimule la spontanéité de l'interviewé et de laisser les questions fermées pour la phrase terminale de l'entretien. » (1988, p.132).

Pour construire ce guide d'entretien, je me suis inspirée des items de quatre échelles de mesure : l'échelle de satisfaction de vie (ESDV-5), l'échelle d'estime de soi (ÉES-10), l'échelle revisitée de conscience de soi (ÉRCS-22) et l'échelle d'évaluation de la démotivation (EAD), (cf. Annexe I pour la genèse de la construction de la méthodologie de recherche et Annexes VII, VIII, IX pour les échelles), et opté pour la construction d'un guide d'entretien recherchant des **indices de la mobilisation motivationnelle et des indices de renouvellement des manières d'être à soi et au monde.**

J'entends la notion d'indice dans le sens défini par le CNRTL (2014), à savoir « un signe apparent et probable qu'une chose existe ou s'est produite » c'est-à-dire qui « met sur la trace de l'existence » de cette chose.

Les indices de la motivation, construits à partir du champ théorique, ciblent les centres d'intérêt existentiel et les capacités d'initiatives des participants, au travers d'indices tels que **l'objet ciblé ou les objets ciblés** par les personnes lors d'un accompagnement en psychopédagogie perceptive, **les valeurs** qui sous-tendent leurs motivations, leur **détermination à la mise en action**, et leur **détermination à se maintenir dans l'action**, et enfin **les mises en action effectives dans le quotidien.**

Les indices de la présence d'un changement dans les manières d'être à soi sont recueillis au travers des questions ciblées sur la conscience de soi et sur l'estime de soi ; questions construites à partir de certains items de l'échelle de conscience de soi et de l'échelle d'estime de soi, reformulés sous une forme interrogative. Et enfin, pour relever le renouvellement des manières d'être au monde, j'ai choisi de relever les indices de satisfaction de vie avant et après l'accompagnement. Cet indice m'apparaît important, il relève, d'une part, le degré de « bonheur » ou de « bien-être » des personnes dans leur vie, et, d'autre part, il permet de relever les écarts entre la réalité et les idéaux des

personnes, cet écart étant source de motivation ou de démotivation selon son degré d'importance.

Ainsi construit, le guide d'entretien a donné lieu à l'élaboration de onze questions organisées autour de cinq items :

Item A. : Centres d'intérêt existentiel

Item B. : Capacité d'initiative

Item C. : Perception personnelle

Item D. : Satisfaction de vie en général

Item E. : Conscience de soi

Chaque item se décompose en une ou plusieurs questions ouvertes qui sont déployées si cela est nécessaire en plusieurs relances. Les relances ne sont proposées que lorsque le témoignage n'aborde pas naturellement les aspects recherchés. La plupart des questions sont suivies d'une aide explicative afin de s'assurer de la bonne compréhension de la question. Elle est écrite en italique et entre parenthèse sous la forme de : « *Il s'agit ici de témoigner de...* ».

Les relances invitent la personne à ne pas se cantonner au domaine des idées sur soi, des prises de conscience, ou des intentions, mais à questionner l'aspect concret et engagé de leur prise de conscience ou de leur changement. Une motivation se démarque, en effet, d'une intention ou d'une prise de conscience par l'aspect tangible de sa mise en action que ce soit dans des actes visibles et/ou dans une modification du comportement. Les relances visent donc, soit à faire préciser au participant sa situation antérieure et postérieure à l'accompagnement en psychopédagogie perceptive, soit à évaluer la mobilisation concrète de la personne à renouveler ou non ses manières d'être à soi et au monde, soit à relever les contenus de vécus de l'expérience afin de vérifier l'ancrage immanent et sensible de l'expérience relatée ainsi que le lien de causalité entre ce qui est vécu et éprouvé et le travail proposé en psychopédagogie perceptive. Toutes les relances commençant par : « *Dans quelle mesure les expériences vécues en psychopédagogie perceptive ont eu une influence ou non sur... ?* » ou « *Quels sont les exemples/attitudes/actions les plus représentatifs de...* ». ou bien « *Quels sont les*

éléments vécus/ les indices qui vous permettent d'attribuer aux séances de psychopédagogie perceptive l'évolution de... ».

Ce guide d'entretien a été testé au cours de trois entretiens dont je n'ai pas exploité les données, dans le but de l'enrichir, de le corriger afin de lui donner sa forme définitive. Ces premiers entretiens m'ont permis de relever mes allants de soi, implicites, habitudes verbales ainsi que les formulations non opérantes. Il fut une bonne préparation pour moi et m'a permis d'améliorer la qualité de mes entretiens futurs.

3.2.4. Présentation détaillée des items du guide d'entretien

Après avoir pénétré le mouvement général de construction du guide d'entretien, entrons en détail dans chacun de ses items.

Item A : Centres d'intérêt existentiel

Cet item s'inspire de l'échelle d'évaluation de la démotivation (EAD) et de la connaissance théorique du domaine de la motivation. Il vise à évaluer le degré d'intérêt que la personne porte aux choses ou à elle-même ainsi que la nature de ses centres d'intérêt les plus importants avant la rencontre avec la psychopédagogie perceptive et après.

La question 1 du guide d'entretien aborde **les motivations qui ont poussé la personne à se faire accompagner en psychopédagogie perceptive**. Les relances pointent l'évolution ou non de ces motivations au décours de l'accompagnement, l'impact de ces dernières sur le comportement ou le quotidien des participants et le lien avec le travail proposé en psychopédagogie perceptive.

La question 2 cherche à recueillir des informations concernant **les centres d'intérêt existentiels** de la personne avant les séances. Il s'agit ici, pour les personnes de témoigner des centres d'intérêt majeurs dans leur vie avant et après la rencontre avec la

psychopédagogie perceptive. Cette question s'inspire de l'item 4 de l'échelle de satisfaction de vie (ÉSDV-5) : « *Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie.* ». Elle vise à évaluer le niveau de satisfaction de vie des participants et son évolution. Elle nous offre aussi, de façon indirecte, des indices de motivation ou non de la personne à se mobiliser pour se réaliser, telles que sa capacité d'engagement et de prise de décision.

Les premières relances apportent, par le biais d'exemples, des précisions sur la détermination ou l'absence de détermination de la personne à réaliser ses souhaits et l'évolution ou non de ce trait suite à l'accompagnement. La dernière relance explore plus particulièrement **la valeur** que la personne donne aux expériences vécues du Sensible. Elle questionne directement **le deuxième élément du processus de la motivation immanente**. Elle vise à saisir l'importance que la personne donne aux expériences vécues durant l'accompagnement et si cette importance est suffisante pour déclencher un processus motivationnel à renouveler ses manières d'être. Je fais l'hypothèse en effet, ancrée dans ma propre expérience personnelle et professionnelle, que l'intensité de la mobilisation motivationnelle est en lien avec l'intensité du vécu et la valeur donnée à ce vécu. Ces deux données « intensité » et « valeur » conditionnent, il me semble, la force volitionnelle engagée et impactent directement la qualité de la persévérance de la personne. L'intensité, n'étant pas en lien avec une nature de vécu paroxystique, mais plutôt avec un vécu éprouvé, concernant et touchant. L'item A se présente ainsi :

A- Indices de centres d'intérêt existentiel

Qu. 1 : Quelle a été la ou les motivations qui vous ont poussé à vous faire accompagner en psychopédagogie perceptive ?

Suite aux séances de psychopédagogie perceptive, relances éventuelles :

Précisez si votre motivation de départ a évolué ou non ou si elle a pris ou non une nouvelle forme.

Précisez si votre volonté de réaliser vos souhaits importants a changé ou non.

Pouvez-vous me donner des actions ou décisions que vous avez menées, depuis l'accompagnement en psychopédagogie perceptive, qui illustrent vos motivations profondes ?

Dans quelle mesure les expériences vécues en psychopédagogie perceptive ont eu ou non une influence sur vos désirs et souhaits profonds ?

Pouvez-vous me donner des exemples concrets de vécus en psychopédagogie perceptive qui ont influencé vos motivations ?

Qu. 2 : Avant les séances, pouvez-vous me dire quelles étaient les choses importantes auxquelles vous donniez de la valeur dans votre vie ?

(Il s'agit ici, de témoigner des centres d'intérêt majeurs dans votre vie avant la rencontre avec la psychopédagogie perceptive.)

Suite aux séances de psychopédagogie perceptive, relances éventuelles :

Précisez si vos centres d'intérêt ont évolué ou non suite aux séances de psychopédagogie perceptive ?

Dans quelle mesure les expériences vécues ont eu ou non une influence sur votre volonté de vous réaliser dans votre vie ?

Quelles valeurs attribuez-vous aux expériences vécues lors des séances de psychopédagogie perceptive ?

Quels sont les éléments vécus qui vous permettent d'attribuer aux séances de psychopédagogie perceptive l'évolution de vos pôles d'intérêts ?

Item B : Capacité d'initiative

L'item B a pour objectif de recueillir des informations sur la capacité de la personne à agir pour mettre en œuvre ses désirs ou réaliser ses souhaits.

La question 3 s'inspire de la question 1 de l'échelle de mesure de la démotivation (EAD) : « Prend-il/elle des initiatives dans la vie quotidienne ? ». Elle se retrouve adaptée au contexte de ma recherche, sous la forme de « *Avant les séances, comment jugiez-vous votre tendance à prendre des initiatives pour obtenir ce que vous souhaitiez ?* » Cette question interroge le troisième élément du processus de la motivation immanente : **la détermination à la mise en action**. Elle vise à mieux comprendre la dynamique qui préside à la mise en action de la personne et permet de préciser la nature plus ou moins autodéterminée de la motivation à réaliser ses souhaits. Elle permet de relever des indices sur la manière d'être à soi de la personne et l'influence de celle-ci sur la façon dont elle s'engage dans sa vie pour obtenir ce qu'elle désire. L'item B se présente ainsi :

B- Indices de capacité d'initiative

Qu. 3 : Avant les séances, comment jugiez-vous votre tendance à prendre des initiatives pour obtenir ce que vous souhaitiez ?

(Il s'agit ici, de témoigner de la tendance que vous aviez à vous mettre ou non en action pour atteindre vos buts, et de décrire les incidences de cette manière d'être sur vos actions.)

Suite aux séances de psychopédagogie perceptive, relances éventuelles :

Précisez si les séances ont modifié ou non votre manière de vous engager pour réaliser vos souhaits ? Quelles sont vos attitudes les plus représentatives qui vous semblent le mieux illustrer ce changement ?

Qu'avez-vous vécu dans les séances de psychopédagogie perceptive qui vous permet de dire que cela vous a fait changer dans votre manière de vous mettre en action et/ou de persévérer dans vos mises en actions ?

Item C : Perception personnelle

Cet item aborde l'estime que la personne a d'elle-même en interrogeant trois de ses piliers principaux, à savoir, la valeur que la personne se donne à elle-même, la vision plus ou moins positive d'elle, et l'amour qu'elle se porte. Cette partie s'inspire très fortement de l'échelle d'estime de soi (ÉES) de Rosenberg. Les questions proposées ici reprennent exactement, sous une forme interrogative, respectivement, l'énoncé 1 de l'ÉES : « Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre. », l'énoncé 4 : « Je suis capable de faire des choses aussi bien que la majorité des gens. » et l'énoncé 6 : « J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même. ».

La question 4 vise à préciser la **dynamique de valorisation ou de dévalorisation** de la personne par rapport à elle-même et en relation avec les autres ou son contexte, tout en recherchant en quoi cette attitude influence ses manières d'être. Les relances interrogent l'évolution ou non de cette dynamique suite aux séances, et les éléments concrets de cette évolution. **La question 5 aborde le sentiment de compétence**, un autre élément clé de l'estime de soi, **en relation avec une dynamique de comparaison avec les autres**. Elle questionne le sentiment et non la capacité réelle de la personne, et l'incidence de ce sentiment sur ses manières d'être. Les relances me permettent d'obtenir indirectement d'autres données sur la mise en action ou non de la personne suite au vécu sensible d'elle-même lors des séances. **La question 6** touche à la

perception de soi personnelle indépendamment du regard des autres. Elle questionne la vision et l'amour que la personne a d'elle-même, éminemment révélatrices de son niveau d'estime de soi. L'item C se présente ainsi :

C- Indices de la perception personnelle

Qu. 4 : Avant les séances, pensiez-vous être une personne de valeur au moins égale à n'importe qui d'autre?

(Il s'agit ici de préciser la dynamique de valorisation que vous aviez de vous-même par rapport aux autres et de décrire en quoi cela influençait votre manière d'être.)

Suite aux séances de psychopédagogie perceptive, relances éventuelles :

Précisez si votre perception de vous-même s'est modifiée ou non au contact de la psychopédagogie perceptive ?

Quel(s) exemple(s) vous paraissent le plus représentatif pour illustrer l'incidence ou non de votre perception de vous-même au sein de votre vie quotidienne ?

Quels sont les éléments vécus qui vous permettent d'attribuer aux séances de psychopédagogie perceptive l'évolution de votre perception personnelle ?

Qu. 5: Avant la rencontre avec la psychopédagogie perceptive, aviez-vous le sentiment d'être capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens ?

(Il s'agit ici de décrire votre sentiment dominant concernant votre incapacité ou capacité à faire aussi bien que les autres, si ce n'est plus. Et en quoi, cela influençait votre manière d'être à vous et au monde ?)

Suite aux séances de psychopédagogie perceptive, relances éventuelles :

Décrivez en quoi ce sentiment a évolué ou non au cours des séances ?

Quelles sont les actions qui traduisent le mieux l'évolution ou non de ce sentiment ?

Quels sont les indices qui vous permettent d'attribuer aux séances de psychopédagogie perceptive l'évolution de votre sentiment de capacité de faire les choses?

Qu. 6 : Avant la rencontre avec la psychopédagogie perceptive, estimiez-vous avoir une attitude positive vis-à-vis de vous-même ?

(Il s'agit pour vous de décrire la perception positive ou négative que vous aviez vis-à-vis de vous-même et de relever les incidences de votre regard sur vous-même sur les différents secteurs de votre vie.)

Suite aux séances de psychopédagogie perceptive, relances éventuelles :

Précisez si cette attitude a évolué ou non suite aux séances ?

Quel(s) exemple(s) concret(s) illustre le mieux l'évolution ou non de votre attitude vis-à-vis de vous-même et sur votre capacité à faire des choses ?

Quels sont les indices qui vous permettent d'attribuer aux séances de pédagogie perceptive l'évolution de votre attitude vis-à-vis de vous-même ?

Item D : Satisfaction de vie en général

Cet item s'inspire de l'échelle de satisfaction de vie (ÉSDV-5). Les questions de cet item (question 7 et 8 de mon guide) formulent, respectivement, de façon interrogative, l'énoncé 1 de l'échelle de satisfaction de vie : « En général, ma vie correspond de près à mes idéaux. », et l'énoncé 4 : « Jusqu'à maintenant j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie. ». Cet item me permet d'évaluer le degré de satisfaction que la personne a de sa vie en général en interrogeant deux aspects : l'écart entre la réalité de la personne et ses idéaux - cet écart et/ou cette insatisfaction de vie étant bien souvent source de motivation (pour pallier à un manque, sortir d'un état insatisfaisant, améliorer un état présent ou s'investir dans un projet de croissance personnelle) - et la capacité de la personne à obtenir les choses qui lui sont importantes dans sa vie.

La question 7 a pour objectif de relever les idéaux de la personne avant et après les séances et d'observer, d'une part, si les priorités de ces derniers ont été influencées ou non au contact de l'expérience du Sensible, et d'autre part, si de nouveaux idéaux sont apparus suite aux séances. **La question 8** interroge la capacité de mise en action de la personne poussée par la recherche de satisfaction de ses idéaux. Elle vise à mettre en relief la mobilisation de la personne pour obtenir ce qui lui est le plus important dans sa vie. Cette question invite la personne à faire un retour sur ses stratégies gagnantes ou perdantes à l'œuvre dans ce processus. L'item D se présente ainsi :

D- Indices de satisfaction de vie en général

Qu. 7 : Avant la rencontre avec la pédagogie perceptive, votre vie correspondait-elle de près ou de loin à vos idéaux ?

(Il s'agit là de tenter d'identifier les idéaux majeurs qui ont été les vôtres à un moment donné de votre vie et de repérer l'écart qui existe entre son aspiration idéale et les actions menées.)

Suite aux séances de pédagogie perceptive, relances éventuelles :

Précisez si certains de vos idéaux ont évolué ou non ou si certains se sont révélés au contact des séances de pédagogie perceptive ?

Quel(s) exemple(s) vous paraît le plus représentatif pour illustrer l'évolution ou non de certains de vos idéaux dans vos actions de tous les jours ?

Quels sont les éléments qui vous permettent d'attribuer aux séances de pédagogie perceptive l'évolution ou la révélation de nouveaux idéaux ?

Qu. 8 : Avant la découverte de la pédagogie perceptive, est-ce que vous estimiez avoir obtenu les choses importantes que vous souhaitiez de la vie ?

(Il s'agit ici, de décrire votre capacité à obtenir ce que vous souhaitiez le plus dans votre vie et de préciser vos stratégies gagnantes ou perdantes.)

Suite aux séances de pédagogie perceptive, relances éventuelles sur :

Précisez si certaines choses importantes non réalisées ont été mises en action ou si certaines choses importantes se sont révélées et réaliser au contact des séances de pédagogie perceptive ?

Quel(s) exemple(s) vous paraît le plus représentatif pour illustrer la réalisation de choses importantes qui jusqu'alors n'étaient pas réalisées ou non révélées ?

Quels sont les éléments qui vous permettent d'attribuer aux séances de pédagogie perceptive la réalisation des choses importantes ?

Item E : Conscience de soi

Cette dernière partie s'appuie sur certains des items de l'échelle revisitée de conscience de soi (ÉRCS-22) que j'ai jugé pertinents pour répondre à mon objet de recherche.

Les questions 9 et 10 du guide d'entretien formulent de façon interrogative l'énoncé 4 et l'énoncé 2 de l'échelle revisitée de conscience de soi, qui sont respectivement : « je réfléchis beaucoup sur moi-même. » et « je suis généralement attentif à mes sentiments ». Cette partie questionne donc la manière d'être à soi en relevant la tendance principale des manières d'être conscient de soi c'est-à-dire si la personne privilégie plus sa réflexion et/ou ses sentiments ou les deux, et tente de relever l'influence de la pédagogie perceptive sur ces tendances. **La question 11** aborde la capacité des personnes à utiliser dans leur quotidien les exercices de pédagogie perceptive qu'ils ont appris en séance et l'impact sur leur manière d'être quotidienne. Elle vise à mettre en relief la capacité d'autonomie des personnes accompagnées dans le maintien d'une proximité à elles-mêmes sur le mode du Sensible. Ce dernier item se présente comme suit.

E- Indices de conscience de soi

Qu. 9 : Avant les séances, aviez-vous tendance à réfléchir beaucoup sur vous-même?

(Il s'agit ici, de préciser si vous aviez une tendance à réfléchir beaucoup ou peu sur vous-même et/ou si vous aviez une tendance à déployer une attention grande ou faible sur vos sentiments. Et si vous avez repéré des incidences de cette tendance sur votre manière d'être.)

Suite aux séances de pédagogie perceptive, relances éventuelles :

Dans quelle mesure le contact avec la pédagogie perceptive a eu ou non une influence sur votre façon de réfléchir sur vous-même ?

Quel(s) exemple(s) vous paraît le plus représentatif pour illustrer l'évolution ou non de votre manière de réfléchir ?

Quels sont les éléments qui vous permettent d'attribuer aux séances de pédagogie perceptive l'évolution de votre manière de réfléchir ?

Qu. 10 : Avant les séances, aviez-vous tendance à être attentif aux sentiments qui vous animent ?

(Il s'agit ici, de préciser si vous aviez une tendance à déployer une attention grande ou faible sur vos sentiments. Et si vous avez repéré l'incidence que cela a sur votre manière d'être.)

Suite aux séances de pédagogie perceptive, relances éventuelles ciblées sur :

Précisez, si suite aux séances de pédagogie perceptive, votre attention à vos sentiments a évolué ou non.

Quel(s) exemple(s) vous paraît le plus représentatif pour illustrer l'évolution ou non de votre manière d'être attentif à vos sentiments ?

Quels sont les éléments qui vous permettent d'attribuer aux séances de pédagogie perceptive l'évolution de votre manière de réfléchir et d'être attentif à vos sentiments ?

Question 11 : Utilisez-vous les outils (exercices, propositions...) découverts en pédagogie perceptive de façon autonome ? Si oui, pouvez-vous me décrire l'incidence que cela a sur vos manières d'être ?

(Il s'agit ici, de préciser la manière dont vous utilisez personnellement les outils de la pédagogie perceptive, de décrire l'incidence que cela a sur vos manières d'être, puis de retracer les élans et/ou freins que vous avez rencontrés (ou que vous rencontrez encore) à cette occasion.)

Suite aux séances de pédagogie perceptive, relances éventuelles ciblées sur :

Avez-vous rencontré des difficultés à pratiquer de façon autonome les exercices ou découvertes faites lors des séances de pédagogie perceptive ? Si oui, pouvez-vous me les décrire ?

Avez-vous rencontré des difficultés à mettre en œuvre dans votre quotidien les compréhensions et changements vécus en séances de pédagogie perceptive ? Si oui, pouvez-vous me préciser en quoi ?

Une fois clairement posée la problématique, énoncée la question de recherche et clarifié le mode de production des données, il convient de se questionner sur la méthodologie d'analyse la plus pertinente afin d'en extraire la quintessence. Comme le précise Paillé,

il convient de se questionner sur « 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). La partie qui suit vise donc à exposer le plus clairement possible la méthodologie d'analyse utilisée dans cette thèse.

3.3. Méthodologie d'analyse des données : classificatoire catégorisante, phénoménologique cas par cas et herméneutique transversale

J'ai apporté un soin particulier à cette phase de ma recherche. Consciente de la délicatesse de cette procédure dans un projet d'analyse qualitative, il me paraissait très important d'être extrêmement rigoureuse afin de ne pas trahir mon objet de recherche et donner un maximum de validité à cette thèse. Dans cette extrême attention à la méthodologie d'analyse et à la cohérence globale de ma thèse, je rejoins Humpich lorsqu'il précise les enjeux des praticiens-chercheurs engagés dans une recherche sur et depuis le Sensible :

« Au sein de nos propres activités de recherche, l'importance de l'analyse des données se confirme 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 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).

Cette première phase d'analyse s'appuie sur le modèle de la dynamique de recherche anticipation/émergence de Bois (2013). Cette méthodologie inspirée de l'analyse par théorisation ancrée fondée par Glaser & Strauss en 1967 (Strauss & Corbin, 2004, Paillé, 1994, Demazière & Dubar, 2009) a été modélisée par Bois en 2007. Elle s'adapte tout particulièrement à mon contexte de recherche. Elle porte le projet d' « articuler la dynamique anticipatrice avec la dynamique créative et émergente. » (Bois, 2013, p. 116). Dans cette perspective, « l'action anticipatrice vise à relever les potentialités et les éléments constitutifs de l'objet étudié avant même le contact avec les données et implique une capacité à entrevoir les différentes catégories à étudier. » (*Ibid.*, p. 120).

Ma posture de praticien chercheur ancré dans les données de terrain me permet d'entrer dans la phase d'analyse de façon non naïve m'appuyant « sur une toile de fond théorique structurelle visant l'horizon » (*Ibid.*), et répondant ainsi, aux exigences de ce modèle. Cependant, cette dynamique d'anticipation ne doit pas prendre le pas sur les émergences créatrices qui se donnent en temps réel de l'analyse, et rester ouverte à « la dynamique de réciprocité créative qui s'instaure entre le chercheur et les données qu'il étudie. » (*Ibid.*, p. 116). Afin de respecter ces deux dynamiques d'anticipation et d'émergence créative, je me suis appuyée, sur les six étapes modélisées par Bois qui sont en lien, les unes avec les autres, dans un mouvement amplificateur, à savoir :

- **la construction d'objectifs opérationnels** « qui visent de façon dynamique et anticipatrice les angles de pénétration les plus pertinents pour répondre à la question de recherche. » (*Ibid.*, p. 122) ;
- **la construction d'une grille classificatoire de catégories *a priori*** en lien avec les objectifs opérationnels ;
- **la construction d'une grille classificatoire accueillant les catégories émergentes** ;
- **la création d'énoncés phénoménologiques** « dont le but est la mise en valeur par la saturation du sens contenu dans les extraits sélectionnés (...), en lien étroit avec le projet initial porté par les objectifs opérationnels qui présagent l'analyse phénoménologique à venir. » (*Ibid.*, p. 125) ;
- **l'analyse phénoménologique cas par cas** qui s'appuie sur les énoncés phénoménologiques, et prépare la phase d'analyse suivante ;
- **le mouvement herméneutique transversal.**

Cette méthodologie d'analyse codifiée et anticipatrice répond totalement aux exigences de mon objet de recherche, elle est en cohérence avec la posture épistémologique et la posture de praticien-chercheur impliquée que j'ai empruntée durant toute cette recherche. De plus, elle m'évite l'écueil d'un « bricolage épistémique et méthodologique » qui se retrouve parfois dans certaines recherches d'étudiants tombés dans une forme d'errance épistémologique.

3.3.1. Première phase : l'analyse classificatoire catégorisante

Construction d'une grille classificatoire de catégories *a priori*

La première étape de l'analyse vise à prendre en main les données, s'en imprégner en s'immergeant dedans. Je me suis donc retrouvée face à un matériau de recherche très conséquent et ma foi, un peu effrayant : 319 pages d'entretiens retranscrits et 34 échelles d'estime de soi. Passé ce moment d'effroi, j'ai opté pour une première réduction des données sur la base d'une approche classificatoire ce qui m'a permis d'obtenir un matériau de recherche plus signifiant de 94 pages.

Mon choix de l'analyse classificatoire catégorisante s'appuie sur le désir constant de conceptualiser et de théoriser les données recueillies. La catégorie permet, en effet, d'accéder à un premier sens, elle « va bien au-delà de la désignation de contenu pour incarner l'attribution même de la signification. » (*Ibid.*, p. 234), car comme le précise Paillé & Mucchielli « créer une catégorie, c'est déjà mettre en marche l'articulation du sens des représentations des vécus et des événements consignés. » (*Ibid.*, p. 238). Pour bien comprendre comment la catégorie permet de porter l'analyse à un niveau conceptuel, il convient de rappeler le but d'une catégorie : « la catégorie doit en fait hisser l'analyse au niveau de la compréhension d'un comportement, d'un phénomène, d'un événement (...) la mettre en perspective ou lui donner une dimension existentielle, critique, philosophique, c'est *en fin de compte théoriser.* » (*Ibid.* p. 160).

Ma première étape fut donc de construire une grille classificatoire composée de catégories *a priori* élaborées à partir des connaissances théoriques constituées à partir de mes recherches au sein de la littérature spécialisée et de mes connaissances empiriques issues de mon expertise professionnelle de l'accompagnement sur le mode du Sensible. J'ai donc abordé le corpus de données de façon non naïve avec un œil averti, rejoignant là, la vision bien établie de Paillé & Mucchielli de l'esprit qualitatif :

« Sous l'angle de son entrée sur le terrain, on voit que le chercheur emporte avec lui tout ce qu'il sait, ce qu'il a appris, ce qu'il a lu : ses références sont composées de ses connaissances générales (formelles et tacites) à propos du phénomène qu'il s'apprête à étudier. » (Paillé & Mucchielli, 2008, p. 70).

Application de la méthodologie d'analyse classificatoire - catégories a priori - sur mes données

Au départ, j'ai voulu construire une grille classificatoire sur la base de la construction de mon guide d'entretien, mais lorsque j'ai pénétré en profondeur le texte, j'ai remarqué que ce procédé n'était pas pertinent et peu adapté au corpus de données. J'ai changé ma façon de procéder et j'ai reconstruit par tâtonnement une première grille classificatoire en m'appuyant sur des catégories préétablies, construites directement en lien avec ma question de recherche et reprenant les éléments de base de cette dernière à savoir : **motivation de départ, caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances, indices de reconfiguration des motivations, indices de renouvellement des manières d'être à soi, impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien.** La première étape de l'analyse visait donc à relever les données ayant trait à ces catégories pour chacun des participants, cas par cas et ne cibler que les données pertinentes pour ma recherche. Cette grille ne visait pas à saturer toutes les données du verbatim, mais à choisir celles qui éclairaient ma question de recherche. J'ai choisi de présenter dans la grille les extraits des verbatim en italique et entre guillemets, suivis de la référence ainsi cotée : la lettre majuscule correspond à l'initiale du prénom du participant, et les chiffres correspondent aux lignes du texte du témoignage retranscrit. La cote se comprend ainsi : (J : l. 222-224) pour un propos tenu par Joëlle, ligne 222 à 224 de son entretien.

La première chose que j'ai donc faite fut de sélectionner les énoncés qui précisaient la motivation de départ des participants - ce fut assez facile vu que la question leur était directement posée en début d'entretien - et de les ranger dans la catégorie « **motivation de départ** ». Dans un même temps, je relevais tous les énoncés ayant trait au vécu des participants au sein de la catégorie « **Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances** ». Ces vécus sensibles m'apparaissaient être susceptibles de stimuler la motivation immanente ou la reconfiguration des motivations. Il m'intéressait de relever, dans cette catégorie, les impacts de ces vécus sur les représentations des personnes ou sur leurs comportements. Pour certains participants, je notais, en effet, qu'avoir accès lors des séances à une manière d'être à eux-mêmes plus douce, plus posée, plus solide... plus conforme à leurs valeurs ou leur moi profond les

motivaient à s'engager dans un renouvellement de leur manière d'être à eux-mêmes et dans leur vie.

En deuxième lieu, gardant à l'esprit les motivations de départ, je suis allée poser un regard sur les énoncés qui donnaient des indications sur le changement de motivation suite aux séances, afin de mettre à jour, si oui ou non, la nature de l'accompagnement proposé avait une réelle incidence sur la mobilisation des ressources motivationnelles. Dans cette catégorisation, je souhaitais justement découvrir s'il y avait l'émergence de nouvelles motivations ou une transformation des motivations existantes et mettre en relief le processus qui avait généré ces évolutions. J'ai rangé les données correspondantes dans la colonne « **indices de reconfiguration des motivations** ». Je l'ai intitulé ainsi, car n'ayant pas toujours accès directement aux nouvelles motivations des participants, je pouvais cependant en relever des indices tels que des souhaits nouveaux : « *J'aimerais continuer à me mettre en rapport avec mon corps* » ou encore des manques source de motivation : « *Ce qu'il y a de très ennuyeux dans ma vie, c'est que ces moments où je suis reconnectée avec mon corps, avec mon ressenti ne sont pas assez nombreux* ». J'inclusais aussi dans cette catégorie les nouvelles motivations lorsqu'elles étaient clairement exprimées : « *C'est pour ça que je fais de la Pédagogie Perceptive, même si j'ai toutes les difficultés que j'ai à le faire, c'est ça mon but, c'est être là. Être là, ici avec les autres et avec moi-même.* » (J : l. 1053-1055).

Une fois que j'avais relevé les témoignages qui allaient dans le sens d'une reconfiguration des motivations, je me suis aperçue que cette mutation motivationnelle était en lien avec le renouvellement des manières d'être. J'ai naturellement construit une catégorie pouvant accueillir ces données et plus particulièrement celles en lien avec la restauration ou l'enrichissement de l'estime de soi. Je l'ai intitulé « **indices de renouvellement des manières d'être à soi** ». J'ai choisi la notion d'indice pour les mêmes raisons que précédemment exposées. Suite à cela, une autre catégorie s'est imposée à moi, découlant tout naturellement de la précédente : « **Impacts de renouvellement des manières d'être à soi dans son quotidien** ». Je cherchais à recueillir les incidences de la mobilisation motivationnelle et du renouvellement des manières d'être à soi sur le quotidien des personnes, qu'il soit au niveau relationnel,

professionnel, familial ou spirituel, ceci afin de vérifier l'aspect tangible de la motivation et du renouvellement des manières d'être à soi et au monde.

La grille se donne donc sous la forme suivante :

Tableau 11 : Grille d'analyse classificatoire issue des catégories a priori

GRILLE D'ANALYSE CLASSIFICATOIRE DES CATEGORIES A PRIORI DE (PRENOM)				
Avant l'accompagnement	Après l'accompagnement			
Motivation de départ	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien

Enrichissement de la grille : ajout de catégories émergentes

Suite à ce premier mouvement de catégorisation, je me suis aperçue que des données signifiantes que j'avais annotées dans la marge du texte ne rentraient pas dans cette première grille, il m'a donc fallu construire une nouvelle grille incluant les catégories émergentes.

La première chose qui m'est apparue importante était la nécessité de situer **le contexte factuel et subjectif dans lequel les participants se trouvaient au début de l'accompagnement**. Le contexte factuel regroupe toutes les informations concernant le contexte réel de la personne : l'ambiance au travail, le contexte familial (rupture, séparation, tensions...), et le contexte subjectif c'est-à-dire la manière dont la personne vit son contexte. J'ai, en effet, relevé dans les propos de certaines personnes que le contexte dans lequel elles étaient installées était ce qui les avait motivées à solliciter un accompagnement. De plus, cette donnée me semblait être cruciale pour mieux comprendre l'itinéraire des participants, leur problématique ou bien les freins ou oppositions au renouvellement de leur manière d'être, et bien sûr, par contraste,

l'impact de l'accompagnement en pédagogie perceptive sur leur manière d'être au monde.

Dans la même nature de raisonnement, il m'a fallu ajouter une catégorie pouvant recueillir **l'état des lieux physique et psychique des participants au début de l'accompagnement** dans l'objectif de mettre en valeur le renouvellement ou non des manières d'être à soi des participants suite aux séances. Cette temporalité me paraît importante parce qu'elle me permet de faire un comparatif avant – après dans lequel se dessinent le processus de changement et la nature du renouvellement des manières d'être à soi et au monde.

Une troisième catégorie émergente s'est donnée suite à l'immersion dans les données, ayant trait celle-ci à **l'appréciation faite par les patients de la prise en charge en psychopédagogie perceptive**. Dans les témoignages, je relevais de nombreux propos qui concernaient la nature et la qualité de l'accompagnement. Les actions corporelles et éducatives semblaient être le point de départ de la reconfiguration des motivations ou du renouvellement des manières d'être.

Une quatrième catégorie est apparue, toujours en allant de plus en plus profondément dans le texte, visant à rassembler les données sur la nature de la prise en charge psychopédagogique.

Ma grille d'analyse classificatoire s'est donc enrichie de quatre catégories émergentes résumées dans le tableau ci-dessous :

Tableau 12 : Grille d'analyse classificatoire des catégories émergentes

GRILLE D'ANALYSE CLASSIFICATOIRE DES CATEGORIES EMERGENTE DE (PRENOM)		
Avant l'accompagnement		Après l'accompagnement
Contexte factuel et subjectif de la personne	État des lieux physique et psychique	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive

À l'issue de cette plongée dans le corpus de données, ma grille d'analyse classificatoire se compose donc de huit catégories, trois catégories « avant l'accompagnement » : contexte factuel et subjectif de la personne, état des lieux physique et psychique, motivation de départ et de cinq catégories « suite à l'accompagnement » : caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances, indices de reconfiguration des motivations, indices de renouvellement des manières d'être à soi, impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien. J'ai testé cette grille au contact de trois entretiens pour évaluer sa pertinence et sa capacité à saturer les énoncés pertinents. Au final, elle se présente ainsi :

Tableau 13 : Grille d'analyse classificatoire issue des catégories *a priori* et émergentes

GRILLE D'ANALYSE CLASSIFICATOIRE DES CATEGORIES A PRIORI ET EMERGENTES DE (PRENOM)							
Avant l'accompagnement			Après l'accompagnement				
Contexte factuel et subjectif de la personne	État des lieux physique et psychique	Motivation de départ	Appréciation sur la prise en charge en psycho-pédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien

La totalité de l'analyse classificatoire cas par cas issue des catégories *a priori* est disponible dans l'annexe III.

Critères de choix des énoncés

Une fois ma grille d'analyse construite, il me fallait clarifier mes critères de choix des énoncés. J'ai repéré trois degrés de signification des énoncés dans les verbatim : les énoncés à haut degré de signification, moyen degré de signification et faible degré de signification. En guise d'exemple, je développerai ici, plus particulièrement, ceux qui correspondent aux catégories les plus délicates de ma grille à savoir « indices de reconfiguration des motivations » et « indices de renouvellement des manières d'être ».

1- Les énoncés à haut degré de signification utilisent la connaissance par contraste ou valident et explicitent clairement le changement ou le renouvellement

La connaissance par contraste se donne à voir sous la forme de prises de conscience utilisant un mode de la comparaison comme par exemple « plus... que », « moins... que » ou s'appuyant sur des notions temporelles qui signent le changement : « avant... maintenant », « depuis l'accompagnement.. » « Suite à l'accompagnement... » « Depuis qu'on a travaillé ensemble ... alors qu'avant... », « Jusque-là, je me disais que... maintenant... » ou encore « Je n'avais pas compris que... » « J'ai pris conscience que... ». Dans le domaine de la motivation, les énoncés à haut degré de signification sont ceux qui font état clairement des motivations avant et après l'accompagnement ou apportent des éléments tangibles sur le processus de reconfiguration de la motivation en utilisant la connaissance par contraste. Dans le domaine du renouvellement des manières d'être, les énoncés à haut degré de signification indiquent clairement le changement chez la personne et précisent par la connaissance par contraste ce que la personne est devenue suite aux séances de psychopédagogie perceptive.

a - Exemple d'énoncés à haut degré de signification dans le domaine des motivations :

Motivations clairement énoncées :

« C'est pour ça que je fais de la psychopédagogie perceptive, (...) c'est ça mon but, c'est être là. Être là, ici avec les autres et avec moi-même. » (J : l. 1053-1055), « Je commence à trouver ce que je recherchais, c'est-à-dire au moins une partie de moi, parce que j'ai toujours eu conscience de ne pas être connectée à moi-même. Là, récemment ça commence à venir et je vis plus pleinement ce que je vis, avec une grande volonté de faire ce que j'ai envie de faire. » (J : l. 521-524) ; « Aujourd'hui, j'ai une soif d'être nouveau, d'être différent que ce que j'étais. » (L : l. 578-579).

Utilisant la connaissance par contraste

« Je n'ai plus cette valeur d'argent que j'ai pu avoir, de réussite sociale, de grimper dans la hiérarchie. Aujourd'hui ce qui est important pour moi, c'est d'être bien et en bonne santé, et de faire, globalement même si je ne peux pas tout faire, mais de faire ce que j'ai envie. » (L : l. 571-574) ; « Moi mon objectif, c'est d'arriver à une sérénité intérieure encore plus quoi, plus de stabilité, de confiance (...) et qu'elle s'installe plus sans aller trop la chercher » (P : l. 540-541).

Processus de reconfiguration de la motivation :

« Elle a évolué ma motivation, c'est-à-dire que la première, c'était être plus en harmonie, être plus équilibrée entre le côté actif que je peux avoir et le côté plus réceptif, donc de rééquilibrer les différentes façons d'être, et petit à petit ça a évolué vers une envie de mobiliser, d'avoir accès à plus de ressources, de me sentir... plus expansée. » (B : l. 17-20) ; « Après ma motivation, c'est devenu plus intérieur, on va dire. » (H : l. 12) ; « Ma motivation a été très forte dès la première séance pratiquement, puisque j'ai retrouvé non seulement ce contact avec l'intérieur de moi-même, mais en plus le... le repos, les pauses dont j'avais besoin pour évoluer. » (E : l. 58-60).

b- Exemple d'énoncés à haut degré de signification dans le domaine du renouvellement des manières d'être :

Avec des notions de comparaison :

« Maintenant ce que je vois après les séances, c'est que je retrouve de la confiance sur la partie affective que je mettais bien en dessous pour pas avoir à m'en occuper. Donc, ça, ça a changé ce rapport-là et je suis de nouveau confiante dans le fait que je peux atteindre les buts que je me suis fixés dans ma vie personnelle, que c'est possible, alors que j'étais archi perdante là... » (D : l. 293-299) ; « S'il y a vraiment une chose que les séances de pédagogie perceptive ont changé, c'est bien ça, moins me remettre en question, c'est pour ça que j'avance plus vite dans mes actions » (D : l. 198-200) ; « Au fur et à mesure des séances, finalement, ça m'a rendu des limites, le fait de ne plus

se sentir agressée au moindre courant d'air » (H : l. 779-780) ; « Je me juge moins » (E : l. 772).

Avec des notions temporelles :

« J'étais très dans la tête, très cérébrale, et maintenant c'est plus du tout » (H : l. 21-22) ; « Avant, je pouvais moins m'appuyer à l'intérieur de moi, c'est comme si maintenant j'étais sur un édredon, sur quelque chose de souple, de doux sur lequel je peux m'appuyer ... c'est relié à de la confiance que j'ai plus et que je n'avais pas avant. » (C : l. 403-407).

Avec des prises de conscience utilisant la connaissance par contraste :

« Depuis qu'on a travaillé ensemble, on peut dire que ça a complètement basculé c'est-à-dire que j'ai pris conscience que j'avais besoin de m'occuper de moi avant de pouvoir m'occuper de mes enfants ou des autres » (N : l. 116-118).

2- Les énoncés à moyen degré de signification expriment un changement ou une motivation sans utiliser la connaissance par contraste et dont on ne voit pas clairement le devenir.

On les retrouve au travers des propos exprimant une intensité utilisant des termes comme : « fondamental », « essentiel », « surprenant », « bouleversant », « frappant » « révélation », « renaissance », « retrouvailles », « un autre univers », ou exprimant un inédit, une première fois : « c'est la première fois que... » « jamais je n'avais senti que... », « c'est la première fois que je comprends... ». Cette intensité signe l'aspect touchant et concernant de l'expérience vécue ou de la prise de conscience et valide soit un nouvel ancrage motivationnel, soit un début de renouvellement de manière d'être. La connaissance par contraste n'est pas exprimée directement par la personne, mais on peut la retrouver lorsqu'on rassemble plusieurs énoncés. Les faits de connaissance intenses en lien avec la motivation ou le renouvellement de manière d'être font aussi partie de cette catégorie lorsqu'ils n'expriment pas clairement le devenir dans une mise en œuvre. Dans le domaine de la motivation, on retrouve tous les énoncés validant une évolution de motivation, mais dont on n'accède pas très clairement au contenu. Dans le domaine

du renouvellement de manière d'être, les énoncés à moyen degré de signification indiquent la présence d'un changement, mais dont on ne voit pas clairement le devenir.

a- Exemples d'énoncés à moyen degré de signification dans le domaine des motivations :

En lien avec la motivation ou son évolution :

« Ce qui me motive c'est la volonté de vivre le moment, de le vivre et après quoi de l'acquérir » (R : l. 497-499) ; « Oui, ma motivation a évolué (...) c'est moi qui doit me prendre en charge, c'est moi qui dois plus m'exprimer » (J : l. 12-13), « Maintenant, je me donne le droit d'exister » (J : l. 305) ; « Ma motivation a grandi oui, elle a évolué dans le sens où je voulais continuer et je voulais découvrir le plus vite possible les choses » (A : l. 65-66) ; « C'est ce que je découvrais dans la méthode qui me motivait à continuer » (A : l. 79).

En lien avec une intensité des faits de connaissance sous-entendant l'émergence d'une nouvelle motivation :

" C'est fondamental, si je ne fais que m'agiter, je reste sûrement à la surface des choses et c'est aussi une manière de fuir" (M : l. 396-404). ; « Ce qui est important, c'est d'être bien avec soi-même là où on est, même si ce n'est pas l'endroit qu'on a choisi, enfin c'est possible. » (G : l. 305-306). ; « De sentir ce mouvement à l'intérieur, je me sens vivante » (B : l. 360-3061). ; « D'avoir les pieds ancrés dans le sol d'un seul coup ça ouvre... c'est impressionnant, on se voit avoir un poids, on n'a pas l'impression d'être au-dessus du sol, d'être plus solide quoi, en fait ! » (M : l. 270-273).

b- Exemples d'énoncés à moyen degré de signification dans le domaine du renouvellement des manières d'être :

« La contrainte, c'est moins une limite contre laquelle je me hérise, me replie dans mes piquants... S'appuyer dessus ... c'est... je m'adapte » (D : l. 77-78). ; « J'ai pris plus conscience des défenses que j'avais dans mes relations avec les autres, de l'importance du corps dans ces défenses, parce qu'on a tendance à penser que c'est juste dans la tête,

et en fait, à travers le travail qu'on fait je vois très bien que c'est le corps et la tête et le mental. » (K : l. 249-252).

3- Les énoncés à faible degré de signification sont ceux qui offrent des signes indirects de motivation ou de renouvellement de manière d'être ou qui en expriment le caractère instable ou en devenir.

On retrouve dans cette catégorie tous les énoncés qui abordent un des aspects de la motivation sans que le lien ne soit fait clairement par la personne avec sa motivation, tel qu'un renouvellement de ses valeurs, l'expression d'une persévérance, la validation d'une mise en action nouvelle. S'ajoutent aussi les énoncés relatant une motivation, mais dont l'aspect volitionnel est faible ou déficient. Dans le domaine du renouvellement de manière d'être, on relève les énoncés qui ont trait à la mise en œuvre d'un changement, mais dont l'expression est encore instable ou en devenir.

a- Exemple d'énoncés à faible degré de signification dans le domaine de la motivation :

« Clairement, c'est une question d'authenticité. Rester moi, prendre plaisir aussi, c'est un peu de nouvelles valeurs, prendre plaisir, être dans l'authenticité, comment dire... me respecter, mon rythme... des choses comme ça. Cela me paraît beaucoup plus important qu'avant. » (F : l. 168-170). ; « Aborder des situations d'une manière différente. Ça répond à la mise en place de nouveaux comportements que je souhaitais depuis longtemps, mais sur lesquels je n'avais pas de moyens d'agir, enfin, je ne trouvais pas la porte d'entrée... » (D : l. 16-18).

b- Exemple d'énoncés à faible degré de signification dans le domaine du renouvellement des manières d'être :

« Moi je sais qu'il y a eu des moments, et là, c'est directement lié aux traitements, là, j'ai commencé à avoir de l'estime de soi parce que je me suis dit : » Merde ! » et t'as réussi à vivre avec tout ça quoi ! » (K : l. 349-351). ; « Là, récemment ça commence à

venir et je vis plus pleinement ce que je vis, avec une grande volonté de faire ce que j'ai envie de faire.» (J : l. 521-524).

3.3.2. Élaboration d'énoncés phénoménologiques

Avec cette étape, a commencé pour moi le cœur du travail de recherche qui vise à « creuser le texte pour en découvrir son sens et ses variations. » (Stauss & Corbin, 2004, p. 99), et à mettre en œuvre les compétences spécifiques du chercheur qualitatif à savoir « la capacité à tirer du sens des données, d'en dégager les implications, les liens, les ordonner dans un schéma explicatif.» (Paillé, 1994, p. 160). Cette étape m'a fortement sollicitée dans ma capacité à laisser émerger une créativité, ancrée profondément dans la résonance avec les données, tout en gardant un surplomb. Comme le précise Bois, je me retrouvais dans une attitude où « il y a une résonance entre notre propre expérience de praticien-chercheur au contact du Sensible du corps et la posture d'analyse que nous avons construite, cette fois, au contact approfondi avec nos données de recherche. » (Bois, 2007, p. 152).

Une fois choisis les énoncés, il me fallait pour y voir plus clair commencer à les trier selon leur degré d'importance, et leur signification. Lorsqu'on se plonge dans les données, on s'aperçoit qu'il y a une multitude d'énoncés signifiants qui ne se donnent pas dans le texte de façon chronologique. Il n'est pas rare, en effet de relever un énoncé en fin de verbatim qui répond à une question posée au début de l'entretien et inversement.

J'ai choisi pour cela de m'appuyer sur des énoncés phénoménologiques que j'ai élaborés pour chaque énoncé, afin d'en extraire la quintessence et en souligner la signification. Comme le définissent Paillé & Mucchielli, « l'énoncé permet de résumer, synthétiser ou reformuler un extrait (...) il renvoie à ce qui est soulevé, mis de l'avant, communiqué, exposé, décrit, raconté. » (Paillé & Mucchielli, 2008, p. 14). Il s'agissait donc dans ce travail de faire « des opérations d'affinement des données et de déploiement de ma créativité (...) » tout en déployant « une démarche d'abstraction qui

dépassait l'analyse uniquement descriptive, tout en restant ancrée dans les données. » (Bourhis, 2012, p. 164).

Pour réaliser ce travail difficile d'énoncés phénoménologiques, je me suis appuyée sur les étapes proposées par Bourhis (2012, p. 165) :

- Relever les contenus théoriques, conceptuels et pratiques qui résonnaient avec mes connaissances du sujet de recherche et avec lesquels je pouvais entrer en réciprocité ;
- Repérer les énoncés pertinents directement en lien avec ma question de recherche et les objectifs de ma recherche ;
- Identifier les référents processuels qui se construisaient en situation d'analyse ;
- Saisir la donation de signification immédiate et l'intégrer dans l'élaboration de l'énoncé phénoménologique ;
- Réaliser des mouvements d'aller et retour avec chacun des énoncés dans l'objectif de saturer le sens contenu dans les portions de texte ;
- Affiner la signification des données pour aboutir à l'énoncé phénoménologique final ;
- Formuler l'énoncé de façon à ce qu'il puisse être opérationnel dans l'analyse phénoménologique qui suit.

D'un point de vue pratique j'ai, tout d'abord, repris un à un chacun des énoncés pour élaborer les énoncés phénoménologiques dont voici un exemple :

Tableau 14 : Exemple d'énoncé phénoménologique

ÉNONCE	« peur de ne pas être à la hauteur, d'être jugée (...) ça me recroquevillait. (...) Je me forçais à aller vers les autres et quelquefois je ne pouvais pas parce que c'était trop fort, sinon je me forçais. » (P : l. 161-166)
ÉNONCE PHÉNOMÉNOLOGIQUE	Sa peur d'être jugée est source d'insécurité et de souffrance dans son rapport aux autres

Puis dans un deuxième temps, j'ai réorganisé les énoncés par ordre d'importance, afin de mettre en valeur les énoncés à haut degré de signification en premier, puis ensuite ceux à moyen et faible signification. Des sous-catégories émergentes sont apparues dans certaines des catégories :

- La catégorie « Contexte factuel et subjectif de la personne » se découpe en deux sous-catégories : « contexte personnel » et « contexte professionnel » ;
- La catégorie « État des lieux physique et psychique » se découpe en quatre sous-catégories : « état des lieux physique », « état des lieux psychique », « état des lieux de l'estime de soi », « état des lieux motivationnel global » ;
- La catégorie « Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances » se partage en six sous-catégories : « manifestations organiques », « manifestations psychiques », « sentiments organiques », « découvertes d'états nouveaux ou de zones inexplorées », « faits de connaissances », « prises de conscience » ;
- La catégorie « Motivation de départ » s'est enrichie d'une sous-catégorie « sur les conseils d'une autre personne » ;
- La catégorie « Indice de renouvellement des manières d'être à soi » s'est enrichie de la sous-catégorie « Enrichissement de l'estime de soi » ;
- La catégorie « Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le monde » s'est déployée en trois sous-catégories : « gains stabilisés dans le contexte personnel », « gains stabilisés dans le contexte professionnel », « gains non stabilisés ».

Je découvrais avec bonheur que les énoncés ainsi réorganisés révélaient le cheminement de la personne. Je voyais se dessiner, au travers des différentes catégories et sous-catégories de ma grille, une forme d'intrigue phénoménologique exposant le contexte dans lequel vivait la personne avec les points clés de ce qui lui était important et les difficultés qu'elle rencontrait, ce qui l'avait motivé à se faire accompagner, ce qu'elle a vécu en séances et qui l'a touché, les prises de consciences et faits de connaissance qui en avait découlé et les impacts croisés sur ses motivations et sur ses manières d'être.

J'ai ainsi construit un premier matériau d'analyse des données de 45 pages, composé de dix-sept grilles d'analyse classificatoire (cf. Annexe III, pour l'analyse détaillée) Le tableau suivant donne à voir la structure de ces tableaux.

Tableau 15 : Grille d'analyse classificatoire avec énoncés phénoménologiques

GRILLE D'ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUE DES CATEGORIES A PRIORI ET CATEGORIES EMERGENTES DE (PRENOM)							
Avant l'accompagnement			Suite à l'accompagnement				
Contexte factuel et subjectif de la personne	État des lieux physique et psychique	Motivation de départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Sous-catégorie	Sous-catégorie	Sous-catégorie	Sous-catégorie	Sous-catégorie	Sous-catégorie	Sous-catégorie	Sous-catégorie
Énoncé phénom.	Énoncé phénom.	Énoncé phénom.	Énoncé phénom.	Énoncé phénom.	Énoncé phénom.	Énoncé phénom.	Énoncé phénom.
«Énoncé»	«Énoncé »	«Énoncé »	«Énoncé »	«Énoncé »	«Énoncé »	«Énoncé »	«Énoncé »

3.3.3. Seconde phase d'analyse : l'analyse phénoménologique cas par cas

Une fois la construction de la grille d'analyse effectuée, il me fallait trouver une méthodologie d'analyse qui puisse saisir l'essence des données sur le plan du contenu, sous le prisme de ma question de recherche et de mes objectifs de recherche. Toujours dans un souci de respecter la cohérence de ma recherche, j'ai choisi une méthodologie générale d'inspiration phénoménologique s'appuyant sur le modèle d'anticipation et d'émergence de Bois (référence article qualitatif). Celle-ci s'intéresse d'abord de manière primordiale, au vécu subjectif du sujet pour analyser ensuite de manière quasi scientifique la subjectivité (Husserl, 1965 ; Boyd, 2001, Depraz, 1999, Moustakas, 1994).

En lien avec la phase préparatoire précédente, j'ai choisi de réaliser une analyse phénoménologique cas par cas qui s'appuie sur les catégories citées précédemment. Mucchielli nous précise en quoi consiste l'analyse phénoménologique : « L'analyse phénoménologique est un ensemble de techniques de réflexion qui permet l'investigation systématique de la subjectivité c'est-à-dire des contenus de conscience privilégiant les données expérientielles. (...) Elle se situe dans l'approche compréhensive. » (2004, p. 191).

Cette méthode d'analyse vise donc à saisir au plus près l'expérience des sujets, telle qu'elle est décrite dans les interviews, elle est foncièrement descriptive. « Elle se limite à une description exclusive de la façon dont le contenu du phénomène se présente tel qu'en lui-même. » (Gorgi, 1997, p.343). Cependant comme l'explique Lieutaud, l'analyse phénoménologique porte un projet beaucoup plus ambitieux, dans lequel je m'inscris totalement : « Cette méthode porte, en arrière-plan, l'idée de cerner la logique qui apparaît spontanément dans le discours lui-même, mais aussi, et surtout, la logique qui ne se donne pas à voir au premier abord. Il s'agit à la fois de produire une description du vécu de la personne, mais en même temps d'en cerner les fondements, les ressorts, les motivations. » (2014, p. 254).

Cette phase d'analyse vise donc à répondre à trois objectifs, énoncés par Bois, dans sa thèse (2007, p. 156) :

- S'appropriier en profondeur la totalité de nos données, ce qui nécessite une réelle démarche d'immersion
- S'assurer pleinement de la validité de nos catégories, qu'elles soient *a priori* ou émergentes afin que le travail herméneutique puisse se dérouler sur des bases solides
- Préparer la dernière phase de l'analyse, la phase herméneutique en étant à la recherche d'un éventuel processus dynamique caché derrière les catégories, encore statiques au stade précédent.

Lieutaud (2014) exprime clairement les enjeux de ce type d'analyse et la vigilance que cette posture de recherche demande. Selon ce chercheur,

« L'approche phénoménologique (est) une démarche permettant d'explorer en profondeur le sens expérientiel porté par les discours tout en positionnant le chercheur dans une posture

subtile d'observateur impliqué (Berger, 2009a ; Bois, 2007 ; Maine de Biran, 1999 ; Merleau-Ponty, 1979). Une sorte de méthode-posture permettant de produire une analyse excluant les projections du chercheur, si tant est que ce dernier surveille ses incursions expérientielles dans le processus d'extraction de sens. » (p. 250).

L'analyse phénoménologique que j'ai utilisée pour ma recherche ne se limite pas à l'approche phénoménologique traditionnelle qui vise à retracer les contenus de conscience préexistants dans une volonté d'accéder à « un retour aux choses pour ce qu'elles sont, telles qu'elles se présentent, comme elles se présentent » (Paillé & Mucchielli, 2008, p. 86), mais s'ancre dans une *praxis* de la phénoménologie (Depraz, Varela & Vermersch 2000 ; Spiegelberg, 1997 ; Behnke, 1984) sur le mode du Sensible. J'entends par *praxis* de la phénoménologie sur le mode du Sensible, une méthode de recherche phénoménologique qui s'appuie sur une pratique entraînée de la *posture de neutralité active* et du *point d'appui*, chers aux chercheurs du Sensible. Cette posture de neutralité active diffère de *l'épochè* phénoménologique, qui prône une attitude de suspension des connaissances théoriques, de ses allants de soi et *a priori* dans la recherche d'une forme de vide de soi pour atteindre la neutralité. La posture de neutralité active recherche, au contraire, une forme de plénitude de soi sensible, ouverte à « un mouvement d'altération réciproque des significations qui se donnent. » (Bourhis, 2014, p. 166). Loin d'être opposée aux trois critères qui définissent une recherche d'inspiration phénoménologique à savoir, la nécessité d'un mode de réduction de ses *a priori*, la production d'une description du phénomène étudié et la recherche des essences (Gorgi, 1997), la *praxis* phénoménologique sur le mode du Sensible les respecte scrupuleusement.

Comme le précise Bois & Austry (2007) :

« On retrouve en partie cette nécessité de suspendre l'ancien, le connu, les présupposés, les attentes, dans l'exigence perceptive de la neutralité active. Mais le processus d'accès aux phénomènes nous semble différent dans l'expérience du Sensible : nous ne recherchons pas une forme de vide, mais au contraire la plénitude du sens émergeant d'une proximité radicale du sujet avec sa corporéité Sensible. » (p. 11).

Pour Depraz, plus qu'un outil, l'ancrage dans le Sensible *est* en réalité la réduction elle-même, considérée comme une attitude, un faire, un exercice concret d'observation attentive du monde. » (1999). C'est donc depuis cet ancrage dans le lieu du Sensible en

moi, que je me suis positionnée pour entrer dans une écoute profonde des données et mener l'analyse phénoménologique.

3.3.4. Structure de l'analyse phénoménologique

La structure de l'analyse phénoménologique cas par cas est identique pour chaque participant. Elle commence par une fiche signalétique succincte encadrée, composée du prénom du participant, du sexe, de son âge au moment de l'interview, du nombre de séances d'accompagnement et du temps d'accompagnement. Elle est organisée en trois parties, qui s'appuient sur les catégories ou sous catégories développées dans l'analyse classificatoire catégorisante précédente (sans nécessairement les reprendre une à une) : le contexte factuel et subjectif de la personne, l'appréciation de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive et évolution de la motivation, et enfin, les indices du renouvellement du rapport au corps sur l'estime de soi. Chaque partie comprend une ou plusieurs sous-parties telles que présentées ci-dessous :

- Le contexte factuel et subjectif de la personne

- Les motivations de départ
- Le contexte de vie
- L'état des lieux physique et psychique
- Les indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

- L'appréciation de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive et évolution de la motivation

- Appréciation de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive
- L'accompagnement source de reconfiguration des motivations

- Incidence du renouvellement du rapport au corps sur l'estime de soi

- Place du corps dans l'accompagnement
- Incidences sur l'estime de soi (renouvellement de la manière d'être à soi et renouvellement de la manière d'être aux autres et au monde)
- Incidence sur la conscience de soi

Afin de mettre en relief les énoncés les plus pertinents et les plus signifiants, l'analyse phénoménologique ne reprend pas scrupuleusement l'ordre établi des énoncés phénoménologiques de ma grille classificatoire, laissant ainsi place aux émergences, à la créativité et à la fluidité de l'écriture. Les extraits des verbatim sont écrits en italique et entre guillemets, suivis de la référence ainsi cotée : la lettre majuscule correspond à l'initiale du prénom du participant, et les chiffres correspondent aux lignes du témoignage retranscrit. La cote se donne ainsi : (J : l. 222-224) pour un propos tenu par Joëlle, ligne 222 à 224 de son entretien. Pour éviter les confusions, j'ai pris soin de donner un prénom avec une initiale différente pour chacun des participants.

Pour exemple, voici un extrait de l'analyse phénoménologique d'Anne :

Les séances de psychopédagogie perceptive sont pour Anne très surprenantes de par leur ancrage très fort dans une perception de soi, corporelle et Sensible : « *J'ai eu un rapport à mon corps, avec une perception nouvelle, inattendue et forte.* » (A : l. 121) « *C'était complètement inédit* » (A : l. 86) « *ça ouvre un continent de soi, en fait. C'est comme une terre inexplorée* » (A : l. 1089). Les retrouvailles avec sa présence à elle-même sur le mode du Sensible sont un total bouleversement pour Anne : « *La première fois, tout ce que j'ai senti à l'intérieur, m'a bouleversé... et ça m'a rapproché de moi-même en fait, ça m'a remis dans une connexion.* » (A : l.83-84), « *pour moi, la première séance, ça été la prise en compte de mon intérieur, avec une sorte de jouissance (...) c'était une sorte de bonheur (...) en fait un espoir* » (A : l. 215-219). Cette présence profonde et incarnée à elle-même lui permet de renouer avec son sentiment d'existence : « *Eh bien, la première fois que j'ai reçu ces séances, j'ai eu l'impression de renaître* » (A : l. 101-102).

3.3.5. Troisième phase : l'analyse herméneutique transversale

Toutes les formes d'analyse qualitative s'orientent vers une dynamique interprétative dans un processus évolutif. En ce sens, l'analyse phénoménologique cas par cas constitue le point de départ d'un mouvement herméneutique de plus grande ampleur. Cependant, pour répondre au plus près aux exigences de mon projet de recherche, il m'a fallu réorganiser la structure de l'analyse herméneutique transversale en y ajoutant de nouvelles catégories par rapport à l'analyse phénoménologique cas par cas, car « il ne

suffit pas de saisir l'immédiat, il importe de le déplier, de l'interpréter. » (Bois, 2007, p. 144). Sur la base de cette construction catégorielle, grâce à la loi du nombre (dix-sept participants), j'ai procédé à des analogies, mises en contraste et des opérations de transposition qui m'ont permis de construire des unités d'ensemble qui ne s'étaient pas données dans l'analyse phénoménologique cas par cas. Pour ce faire je me suis appuyée sur l'analyse précédente et sur des grilles que j'ai construites sur la base d'énoncés contrastants qui m'ont permis de faire ressentir l'évolution ou non suite aux séances (cf. Annexe IV pour la présentation détaillée de l'analyse catégorielle cas par cas). Le tableau suivant nous donne un exemple d'énoncé contrastant.

Tableau 16 : Exemple d'énoncés contrastant

AVANT LES SEANCES		APRES LES SEANCES
JOËLLE	1-« Une partie du stress, que j'avais vécu, c'est parce que je me laissais complètement prendre par ce qui se passait au travail » (J : l. 272-273)	1-« Au niveau du travail, dans les dernières semaines, plutôt que de me laisser balloter par les autres, la négativité, les problèmes, et bien moi, je me concentre sur ce que je veux vivre. J'ai pris beaucoup plus de distance par rapport à l'équipe et du coup, je suis moins touchée par les problèmes. » (J : l. 268-271)

La posture épistémologique et méthodologique qui préside à cette recherche va dans le sens d'une herméneutique de l'expérience qui s'articule en trois mouvements tels que décrits par Bois (2007) :

- Comprendre, dans le sens de « prendre avec soi », saisir et être saisi par le contenu de l'expérience ;
- Interpréter l'information saisie au sein de l'expérience dans sa dimension sensorielle, significative, symbolique et orientatrice ;
- Appliquer à la situation présente ce qui a été compris et interprété par le sujet de l'expérience dans son contexte. (p.144).

L'organisation du mouvement herméneutique transversal se présente ainsi :

- Motivation de départ et reconfiguration des motivations au fil de l'accompagnement (analyse des motivations de départ, analyse de la reconfiguration des motivations au fil de l'accompagnement)
- État des lieux de la problématique de l'estime de soi et son évolution
- Point de vue des participants sur la qualité et la nature de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive (la nature et la qualité de la relation en psychopédagogie perceptive)
- Place de la perception corporelle dans l'accompagnement en psychopédagogie perceptive (état initial de la perception corporelle des participants au début de l'accompagnement, évolution de la perception corporelle des participants suite à l'accompagnement, la spirale processuelle du rapport au Sensible dans le contexte de l'estime de soi)
- Incidence de la restauration de l'estime de soi sur les manières d'être à soi et aux autres (état des lieux de la manière d'être avant l'accompagnement, analyse des reconfigurations des manières d'être suite à l'accompagnement)
- Analyse de l'impact des renouvellements des manières d'être sur la satisfaction de vie.

TROISIEME PARTIE :
ANALYSE ET INTERPRETATION
DES DONNEES

Cette section se déroule en quatre séquences. La première est consacrée à l'analyse quantitative des résultats de l'échelle d'estime de soi passée auprès des participants, avant et après l'accompagnement en psychopédagogie perceptive. Elle vise à répondre à la question de l'efficacité de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive sur l'amélioration de l'estime de soi des participants.

La seconde séquence déploie l'analyse qualitative, qui, au travers d'une dynamique compréhensive et interprétative, vise à mieux comprendre et à mettre en évidence le processus à l'œuvre dans l'accompagnement en psychopédagogie perceptive sur l'amélioration de l'estime de soi. Cette analyse est constituée de deux phases : l'analyse phénoménologique cas par cas qui permet d'entrer en profondeur dans les données pour en extraire la quintessence et faire « un retour aux choses pour ce qu'elles sont, telles qu'elles se présentent, comment elles se présentent » (Paillé 1 Mucchielli, 2008, p. 86), et, l'analyse herméneutique transversale qui vise une mise en cohérence des expériences analysées dans une dynamique interprétative ; l'analyse phénoménologique cas par cas constituant le point de départ du mouvement herméneutique de plus grande ampleur.

L'analyse herméneutique transversale se compose de cinq grands thèmes d'analyse abordant tour à tour les motivations de départ et la reconfiguration des motivations au fil de l'accompagnement, l'état des lieux de la problématique de l'estime de soi et son évolution, le point de vue des participants sur la qualité et la nature de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive, l'incidence de la restauration de l'estime de soi sur les manières d'être à soi et au monde et enfin, l'analyse de l'impact du renouvellement des manières d'être sur la satisfaction de vie.

La troisième séquence, découlant des phases d'analyse précédentes, expose les résultats de recherche et les conclusions de l'analyse quantitative à propos de l'efficacité de la psychopédagogie perceptive sur l'estime de soi et de l'analyse qualitative à propos du processus « en quoi et comment » qui a engendré l'amélioration de l'estime de soi. Ces résultats seront discutés dans un retour sur le champ théorique.

Chapitre I.

ANALYSE DES DONNEES QUANTITATIVES DE L'ECHELLE D'ESTIME DE SOI

Cette partie analyse l'impact de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive sur l'estime de soi des participants à la recherche. Rappelons que l'étude menée à cet effet, est une étude analytique observationnelle in situ, dans les cabinets d'accompagnement. En s'appuyant sur des instruments de mesure de l'estime de soi validés scientifiquement, elle vise à mettre à jour des informations sur le potentiel de généralisation de l'impact de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive sur l'évolution de l'estime de soi des participants, et à mettre en évidence l'évolution de l'estime de soi des participants suite à l'accompagnement.

Cette étude a été réalisée auprès de 17 participants accompagnés sur 12 séances. Les participants n'ont pas été choisis sur des critères d'estime de soi, de sexe ou d'âge et n'ont jamais été accompagnés auparavant en psychopédagogie perceptive. Ils sollicitent d'eux-mêmes un accompagnement. Les participants ont rempli l'échelle d'estime de soi (EES-10) de Rosenberg avant l'accompagnement et suite aux douze séances d'accompagnement. Les participants de ce groupe ont en moyenne 46 ans (+/- 6,3 ans). Les scores obtenus sur l'échelle EES-10 forment les deux variables EEST0 et EEST12 correspondant respectivement aux réponses avant et après les 12 séances. Une variable EES-evol a été calculée par différence entre le score EEST12 et le score EEST0. Ces données ont également été transformées selon la règle d'étalonnage proposée par Crépin & Delerue (2008), qui classe les scores en 5 catégories : 1 (très faible), 2 (faible), 3 (moyen), 4 (fort), 5 (très fort). On obtient alors les variables « Classes EEST0 » et « Classes EEST12 », ainsi que la variable « Classes EES-evol », calculée par différence entre Classes EEST12 et Classes EEST0.

I. 1. PRESENTATION DES DONNEES

Les résultats bruts sont présentés dans le tableau suivant. On y trouve les informations d'« âge » de la personne et de « durée » en mois de la séquence des 12 traitements, ainsi que les variables de score avant et après les séquences de traitement (EEST0 et EEST12), la variable d'évolution du score (EES-evol) et les variables de classes (Classes EEST0, Classes EEST12 et Classes EES-evol), calculées d'après la règle d'étalonnage de Crépin & Delerue (2008).

Tableau 17: Statistiques descriptives des données collectées auprès du groupe de participants et tests de normalité.

Statistiques descriptives										Tests de Normalité (df = 17)	
Groupe	Variable	Moyenne	Intervalle de confiance moyen (95%)		Médiane	Variance	Mini	Maxi	Écart -type	Kolmogorov-Smirnov ^a	
			Valeur inf	Valeur sup						Statistic	p
Groupe PPP	Âge	46,4	43,1	49,6	46	39,87	33	58	6,31	0,224	0,023
	Durée	12,3	10,4	14,2	12	13,60	6	18	3,69	0,179	0,151
	EEST0	24,3	21,1	27,5	23	39,35	15	36	6,27	0,113	0,200
	Classes EEST0	1,8	1,3	2,3	1	0,94	1	4	0,97	0,314	0,200
	EEST12	31,8	29,1	34,6	32	28,78	21	40	5,36	0,086	0,200
	Classes EEST12	3,0	2,4	3,6	3	1,50	1	5	1,22	0,147	0,200
	EESevol	7,5	4,4	10,6	6	36,14	0	20	6,01	0,182	0,137
	Classes EES-evol	1,2	0,6	1,8	1	1,32	0	4	1,15	0,346	0,034

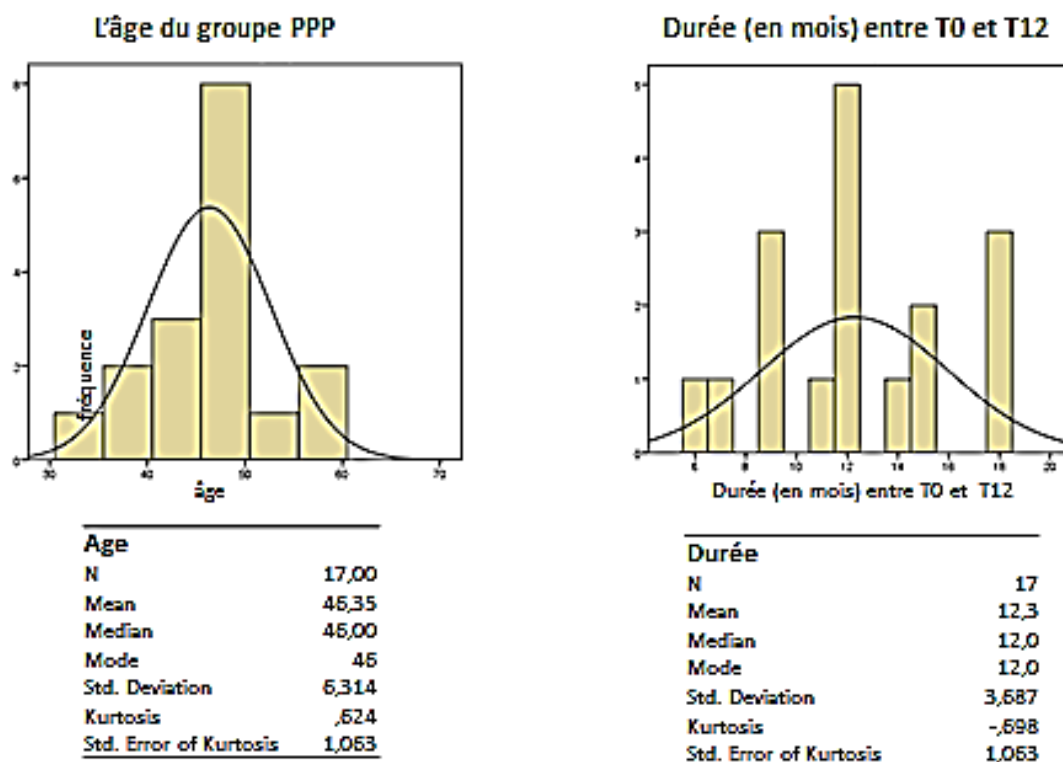
Un test de normalité a été conduit pour vérifier l'applicabilité des tests de comparaison ultérieurs. On note que seule la variable de classe « classes EES-evol » ne suit pas une distribution normale, ce qui conditionnera le choix ultérieur des tests statistiques permettant d'analyser les informations propres à cette variable.

Le groupe a un âge moyen de 46,4 ans $\pm$ 6,3 ans. Les 12 séances de traitement se sont déroulées sur une durée moyenne de 12,3 mois. Avec un score moyen initial de 24,3 $\pm$ 6,3, le niveau d'estime de soi à T0 des participants est très faible (<25), et très significativement inférieur (test t unilatéral, $p=0,001$) à la moyenne standard de l'échelle qui est de 32,58 d'après Vallières & Vallerand (1990). On peut noter que l'amplitude réelle des scores est importante puisque la valeur la plus faible est à 15, qui est presque le niveau absolu le plus faible que l'on puisse obtenir avec l'échelle et le score le plus élevé est à 36, correspondant à un niveau « fort » selon la règle d'étalonnage de Crépín & Delerue (2008).

Les figures qui suivent présentent les histogrammes de distributions de l'âge et de la durée totale de la séquence d'intervention, comparés à la courbe de normalité correspondante.

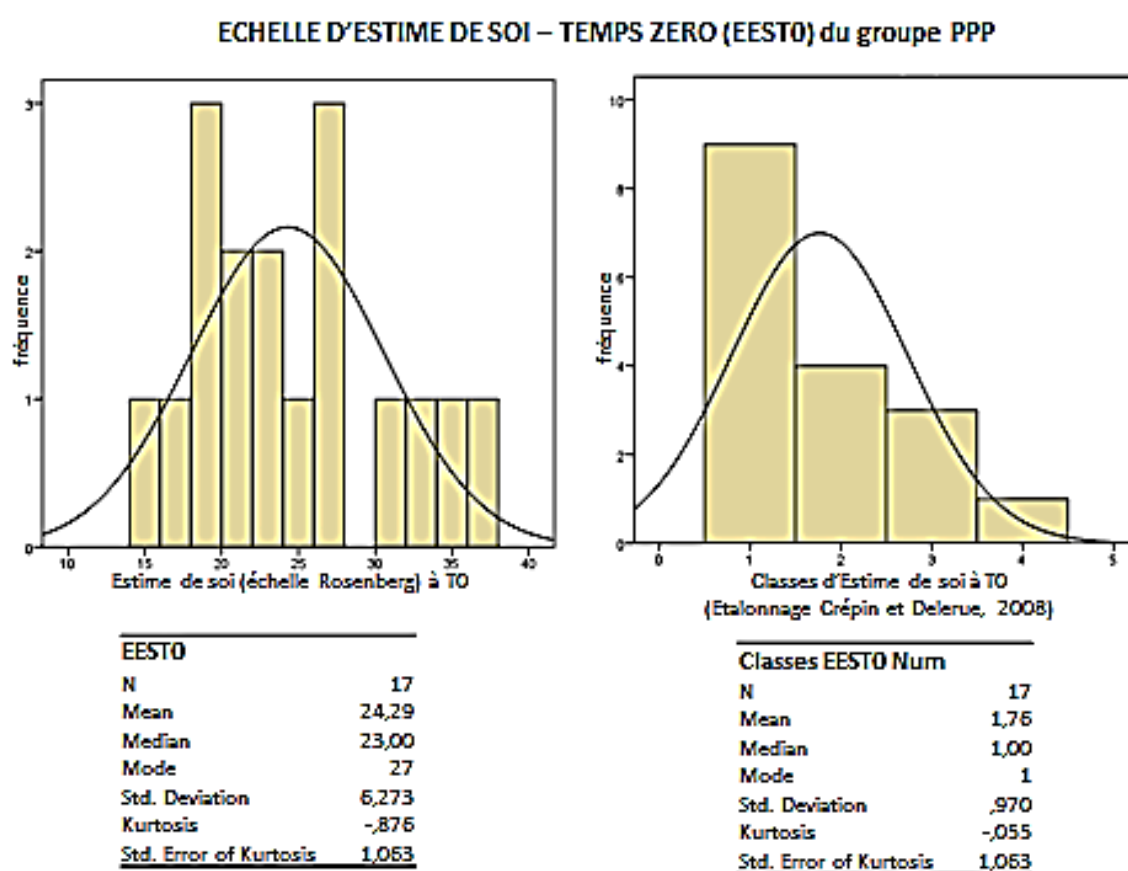
Figure 10 : Histogramme de distribution des mesures, comparés à la courbe de normalité

Histogrammes de distribution des mesures, comparés à la courbe de normalité



Les figures suivantes présentent la distribution des fréquences de scores et de niveau d'estime de soi obtenues à T0. On y observe la relative hétérogénéité des scores bruts. Notons que les classes d'estime de soi à T0 ont un comportement à la limite de la normalité (loi binomiale tronquée, ou loi de Poisson), qui explique les assez faibles valeurs de p aux tests de Kolmogorov et de Shapiro (voir le tableau précédent).

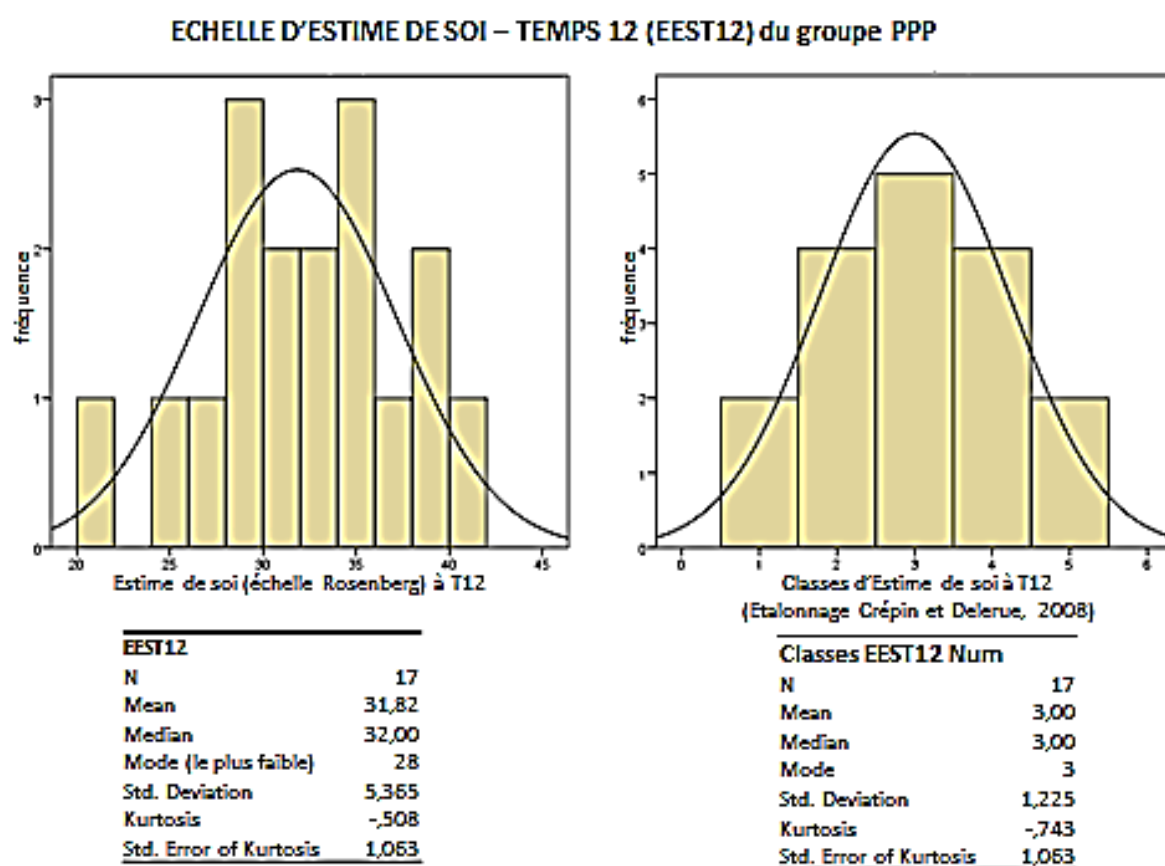
Figure 11 : Histogrammes de fréquence des mesures initiales d'estime de soi, en score brut (EEST0) et en scores classés selon l'étalonnage de Crépin et Delerue, 2008 (classes EEST0), avec leurs courbes respectives de normalité.



À l'issue des 12 séances de psychopédagogie perceptive, le score moyen des participants atteint $31,8 \pm 5,4$. Il n'est alors plus différent de la moyenne standard (test t unilatéral, $p > 0,1$). Les données se distribuent de façon un peu plus homogène qu'à T0, ainsi que l'on peut l'observer sur la figure qui suit. Notons le comportement parfaitement équilibré et symétrique propre à une loi normale de la variable « classes EEST12 ». Cela signifie qu'on avait à T0 une majorité de personnes ayant un niveau

d'estime de soi très bas, (le pic de fréquence à T0 est sur le niveau 1, le plus bas), tandis qu'à T12, la répartition des niveaux d'estime de soi entre les participants est centrée autour de la moyenne standard, signant ainsi un comportement conforme au référentiel de l'échelle.

Figure 12 : Histogrammes 2 de distribution des mesures, comparés à la courbe de normalité



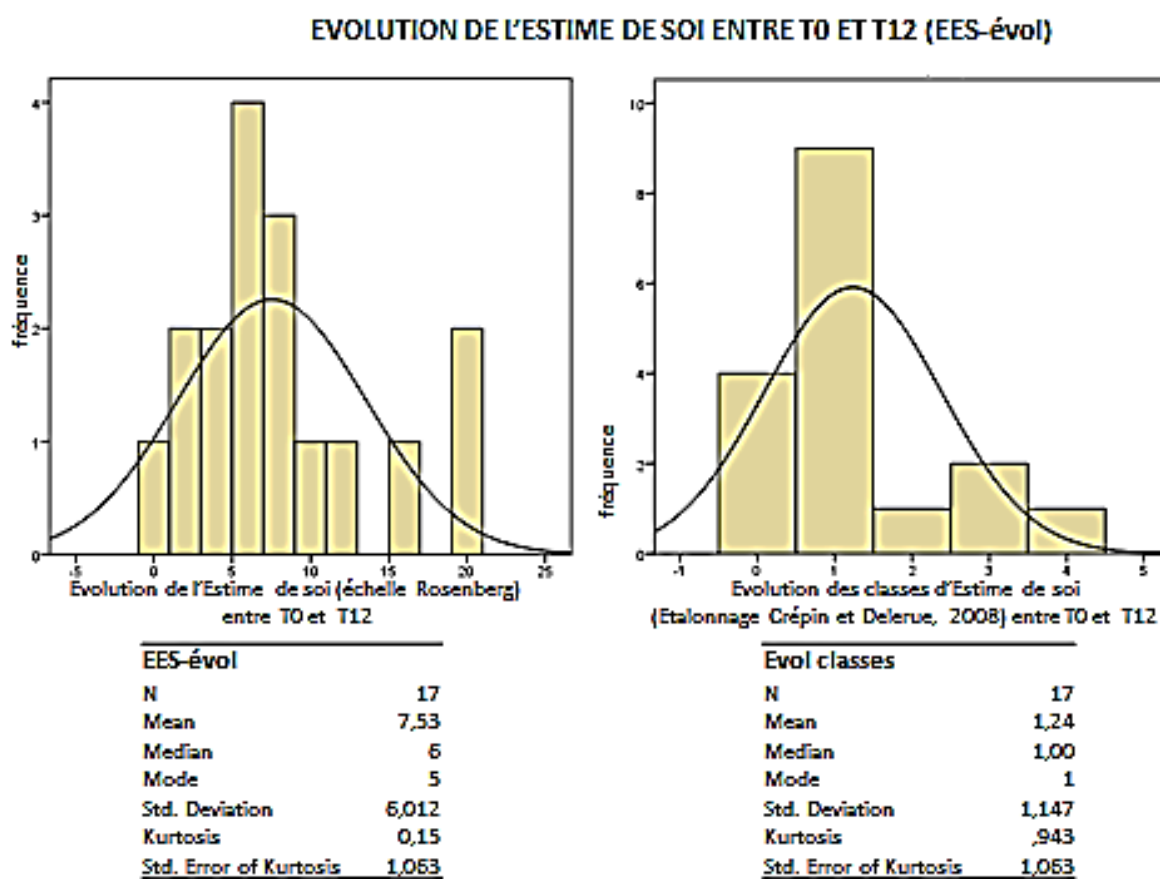
I. 2. ÉVOLUTIONS TEMPORELLES

La forte différence entre les scores à T12 et les scores à T0 traduit une forte augmentation, dont nous avons testé la significativité par comparaison à une augmentation nulle. La variable calculée EES-evol est très significativement différente

de 0, puisque sa moyenne est à +7,5 points (test t bilatéral, $p=0,001$). L'estime de soi des participants est passée d'un niveau initial « très faible » ($EEST0 < 25$) à un niveau « moyen » ($EEST12$ compris entre 31 et 34).

La figure qui suit présente la distribution des augmentations de score (EES-evol) et celle des augmentations de niveau d'estime de soi (classes EES-evol). On peut observer qu'en termes de scores bruts, les évolutions sont exclusivement positives. En revanche, certaines augmentations sont très fortes puisque deux participants augmentent de 20 points et trois autres de 10 à 15 points.

Figure 13 : Histogrammes 3 de distribution des mesures, comparés à la courbe de normalité



En termes d'augmentation des niveaux, la distribution des fréquences est plus hétérogène (visible sur l'évolution des classes d'EES), marquée par la dominance des

augmentations d'un niveau (9 personnes, mode), ou l'absence d'augmentation (4 personnes), mais aussi par des extrêmes importants (4 personnes augmentent de 2 à 4 niveaux). On peut en conclure que les séances de psychopédagogie perceptive ont eu un effet positif et significatif sur l'amélioration de l'estime de soi de ce groupe de participants.

I. 3. ANALYSE DES CORRELATIONS

J'ai ensuite souhaité voir si certaines variables pouvaient expliquer ces évolutions de l'estime de soi. Pour cela, j'ai fait une analyse des corrélations multiples sur les variables de scores, à l'aide du test de régression multiple de Pearson. Il en ressort que l'augmentation du score (EES-evol) est *inversement corrélée* de façon significative ($R^2 = 0,549$ $F = 8,520$ $p=0,004$) à deux variables :

- *au score initial de l'estime de soi EEST0* (corrélation de Pearson $r=-0,62$), c'est-à-dire que plus le score initial est faible, plus l'augmentation résultante est forte et plus le score initial est fort et moins l'augmentation résultante est importante.

- *et à la « durée » de l'accompagnement en PPP* (corrélation de Pearson $r=-0,37$), c'est-à-dire que, malgré une puissance un peu moindre puisque le r est plus faible en valeur absolue, plus la durée de la séquence est courte plus l'augmentation du score sur l'échelle de l'estime de soi est élevée. Cela revient à dire que plus la fréquence des séances est élevée, plus l'augmentation de l'estime de soi est importante. La fréquence moyenne étant d'une fois par mois, la durée de l'intervention d'ensemble est très largement supérieure à la durée du test/re-test de validation de l'échelle (Craig et al., 2008; Michiels, 2014; Raymond, Darsaut, & Altman, 2014). Ceci autorise l'analyse longitudinale et permet d'avancer l'hypothèse que l'amélioration de l'estime de soi est persistante dans le temps et serait amplifiée par l'intensité du suivi.

Aucun effet de l'âge ou du sexe n'a pu être mis en évidence sur cette augmentation du score de l'estime de soi du groupe PPP : covariance non significative ($p>0,05$) au test t , sur un test global de Fisher d'analyse de variances multiples significatif ($p=0,012$).

I. 4. EN CONCLUSION

Cette étude repose essentiellement sur une nouvelle façon de concevoir le rapport entre la perception corporelle et l'estime de soi. Si l'estime de soi est une « évaluation de soi chargée affectivement » (Famose, 2009) la notion de perception reste essentielle, l'estime de soi faisant référence à la perception de « ce que je vaux » plutôt qu'à « ce que je suis ». Mon étude tend à montrer que l'amélioration de la perception de soi est indissociable de l'évolution de la perception corporelle. En effet, j'ai décrit la nature du toucher manuel proposée dans l'accompagnement en psychopédagogie perceptive, le toucher dans ce cadre est avant tout un toucher de relation (...) qui invite la personne à développer son tact interne et par conséquent à s'éprouver elle-même de façon sensible et positive. De nombreuses recherches qualitatives réalisées dans le cadre du Cerap, confirment les impacts de la relation au corps sur la manière d'être à soi et aux autres (cf. revue de littérature, point 2.222) et par ricochet sur l'estime de soi. La rencontre avec l'intériorité du corps semble alors déclencher un effet miroir qui renvoie à la personne une image valorisante d'elle-même. L'évolution de la perception corporelle est un starter probable de l'amélioration de l'estime de soi. Pour autant mon étude ne m'autorise pas à affirmer qu'une problématique d'estime de soi est nécessairement en lien avec une perception corporelle de faible qualité.

Chapitre II.

ANALYSE DES DONNEES QUALITATIVES

Toutes les formes d'analyse qualitative s'orientent vers une dynamique interprétative dans un processus évolutif. Le premier mouvement d'analyse des données se réalise au travers d'une analyse phénoménologique cas par cas. L'analyse phénoménologique choisie pour l'occasion de cette thèse ne se limite pas à l'approche phénoménologique traditionnelle qui vise à retracer les contenus de conscience préexistants dans une volonté d'accéder à « un retour aux choses pour ce qu'elles sont, telles qu'elles se présentent, comme elles se présentent » (Paillé & Mucchielli, 2008, p. 86), elle s'ancre dans une *praxis* phénoménologique (Depraz, Varela & Vermersch 2000 ; Spiegelberg, 1997 ; Behnke, 1984) sur le mode du Sensible. Cette analyse constitue le point de départ d'un mouvement herméneutique de plus grande ampleur.

Le deuxième mouvement d'analyse s'appuie sur une analyse herméneutique transversale qui repose « sur une mise en cohérence des expériences analysées, constituant une première mise en sens collective selon une procédure de mise en interaction des contenus de tous les participants à la recherche » (Bourhis, 2014, p. 168). L'objectif, en menant ce type d'analyse, est de créer des liens entre les différentes expériences des participants, d'éclairer chaque analyse phénoménologique en donnant au corpus un sens et une interprétation nouvelle. Cette procédure favorise l'émergence de significations qui ne se livrent pas dans une analyse herméneutique cas par cas.

II. 1. ANALYSE PHENOMENOLOGIQUE CAS PAR CAS

L'analyse phénoménologique cas par cas vise à saisir l'essence du contenu des témoignages des participants, en les analysant sous le prisme de ma question de recherche et de mes objectifs de recherche. Le chercheur investi de cette tâche a la volonté de rester collé au plus près des données tout en gardant une distance suffisante, par un effort de surplomb, pour en saturer le sens et en extraire la signification. J'ai découvert, à l'instar de ce que décrit Paillé & Mucchielli (2005), que cette phase d'écoute et d'immersion dans les données « exige un certain silence intérieur et une disponibilité à ce qui est, à ce qui se présente à soi. » (p. 69). Les outils de la pédagogie perceptive tels que le point d'appui, la capacité de réciprocité, l'écoute dans la neutralité active et la distance de proximité m'ont été d'une grande aide pour réaliser ce défi de l'analyse phénoménologique et, je dois le reconnaître, j'y ai pris beaucoup de plaisir.

Chaque analyse phénoménologique se compose de trois parties, issues pour la plupart des catégories créées précédemment dans l'analyse classificatoire et mises en exergue dans l'analyse phénoménologique cas par cas :

- **Contexte factuel et subjectif de la personne au début de l'accompagnement et évolution de la motivation** – avec quatre sous-parties : motivations de départ, le contexte de vie, état des lieux physique et psychique, indice d'une problématique en lien avec l'estime de soi
- **Appréciation de l'accompagnement en pédagogie perceptive** – avec une sous-partie : l'accompagnement source d'une reconfiguration des motivations
- **Indices de l'incidence du renouvellement du rapport au corps sur l'estime de soi** – avec trois sous-parties : place du corps dans l'accompagnement, incidence sur l'estime de soi (renouvellement de la manière d'être à soi, renouvellement de la manière d'être aux autres et au monde.), incidence sur la conscience de soi.

Les extraits des verbatim sont présentés en italique et entre guillemets, suivis de la référence ainsi cotée : la lettre majuscule correspond à l'initiale du prénom du

participant, et les chiffres correspondent aux lignes du texte, du témoignage retranscrit. La cote se donne ainsi : (J : l. 222-224) pour un propos tenu par Joëlle, ligne 222 à 224 de son entretien. Pour éviter les confusions, j'ai pris soin de donner un prénom avec une initiale différente à chacun des participants.

L'analyse phénoménologique cas par cas représente un volume de 174 pages. Pour ne pas alourdir cet écrit, j'ai choisi d'exposer, ici, en guise d'exemple, seulement trois analyses phénoménologiques. La totalité de cette analyse est disponible dans l'annexe V. La partie qui suit présente donc l'analyse phénoménologique de trois participantes : Nadia, Joëlle, Paula. Ces analyses n'ont pas été choisies pour des raisons particulières, ce sont celles qui ont été réalisées en premier.

1.1. L'analyse du témoignage de Nadia

Nadia

Sexe : Féminin

Âge au moment de l'interview : 46 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 12 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

La motivation de départ

Nadia vient sur les conseils d'une amie avec deux motivations. Sa première motivation est de sortir d'un état de mal-être physique et psychique : « *Je suis venue en séance parce que j'avais un mal-être corporel et psychologique* » (N : l. 7-9). Elle désire se sentir mieux dans son corps, retrouver un équilibre émotionnel et un apaisement psychique : « *J'attendais de la psychopédagogie, la possibilité déjà de me sentir mieux dans mon corps, surtout de pouvoir trouver un équilibre psychologique* (N : l. 34) *ré-apaiser tout ça au niveau de mon cerveau.* » (N : l. 52). Sa deuxième motivation est une

demande pour gérer son stress : « *Et également être moins stressée parce que je suis hyper stressée.* » (N : l. 36).

Le contexte de vie

La problématique de Nadia est en lien avec une souffrance psychique suite à son divorce qu'elle vit difficilement depuis 4 ans : « *Après un divorce en 2009... donc un éclatement familial, une prise de conscience que je n'arrivais pas à m'en sortir toute seule avec mes enfants.* » (N : l. 12-13). Elle reste accrochée au passées et n'arrive pas à investir sa vie présente : « *Je n'arrivais pas à me projeter plus loin que quelques semaines. Par contre je vivais énormément dans le passé.* » (N : l. 178-179) « *J'ai beaucoup de mal à être présente au présent.* » (N : l. 153-154).

État des lieux physique et psychique

Son état des lieux physique ne nous donne que très peu d'informations sur son état corporel. On sait juste qu'elle est très stressée et angoissée. Au niveau psychique, on apprend que Nadia est très exigeante avec elle et se met des objectifs au-delà de ses capacités : « *Mais vu que je mets la barre tellement haute, je me mets des objectifs disproportionnés par rapport à mes capacités en fait.* » (N : 221-223). Elle se donne peu de valeur personnelle : « *Je ne pensais absolument pas que j'étais une personne de valeur. Ni égale, ni supérieure, mais plutôt inférieure, ça c'est une certitude.* » (N : l. 270-271) ce qui fait qu'elle a besoin de la reconnaissance extérieure pour se valider : « *Je suis quelqu'un qui a besoin du regard des autres pour se juger soi-même en fait. Le jugement de l'autre semblerait être le jugement universel.* » (N. l. 322-323). Elle est très insécurisée ce qui la freine dans ses mises en action : « *Je n'osais pas entreprendre quoi que ce soit* » (N : l. 476) « *ça entraînait plutôt un immobilisme* » (N : l. 478).

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

Nadia vit ce divorce comme un échec par rapport à ses valeurs et sa capacité à réussir un couple : « *Je me suis complètement dévalorisée, par ce que vu que mon ultime idéal c'était de réussir mon couple, voyant que j'ai échoué, toute la personne que je voulais être s'est retrouvée anéantie en fait.* » (N : l. 274-276) et a très peur de la solitude (N : l. 752). Tout cela a atteint son estime d'elle-même qui est très basse au moment de

l'accompagnement : « J'étais une moins que rien, donc très négative. » (N : l. 426). On note que la baisse d'estime de Nadia est en lien avec un événement difficile à vivre et que cela touche plus particulièrement l'estime de soi sectorielle en lien avec son rapport au couple.

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

On voit dans les propos de Nadia l'orientation à médiation corporelle de l'accompagnement proposé et la sollicitation des ressources attentionnelles ciblées sur la perception corporelle : « *Les séances me permettent vraiment... et vous vous me guidez aussi, à ce que je sois attentive à mes ressentis, à ce que je ressens complètement dans mon corps.* » (N : l. 64-66). On relève la particularité des vécus du corps sensible qui ne touchent pas seulement le corps, mais qui portent un sens pour la personne qui les vit. Les extraits suivants sont très explicites à ce propos : « *Sentir qu'effectivement les mouvements m'apportaient un bien-être* » (N : l. 731) « *Une chaleur et un bien-être à posteriori* » (N : l. 351-352). « *C'est une chaleur vivante en fait, qui est **en rapport avec ma douceur.*** » (N : l. 904), « *C'est lent, c'est un moment de plaisir... et c'est des moments où (...) **j'ai vraiment conscience que j'habite mon corps.*** » (N : 860-861).

Nadia insiste particulièrement sur la qualité d'écoute verbale et manuelle des deux pédagogues perceptifs qui l'ont accompagnée : « *c'est une écoute attentive, une écoute attentive, comment je dirais... une douceur dans les propos et dans la gestuelle aussi.* » (N : l. 790-791) et sur leur qualité de présence verbale : « *Dans la douceur dans vos propos (...) de façon douce et respectueuse.* » (N : 795-798) « *Dans la façon que vous avez de parler : une voix posée, douce.* » (N : l. 828). Ce climat de confiance et de douceur a été pour Nadia source de restauration de sa confiance en elle : « *Par nos échanges, vous m'avez soutenue dans ce que j'étais, dans ce que je faisais... Vous m'avez permis de re croire en moi* » (N : l. 202-204).

On remarque dans les propos de Nadia qu'elle donne une très grande valeur à ce qu'elle découvre et vit d'elle en séances. Elle en témoigne avec force : « *La valeur de ce que je*

vis en séance est inestimable ! » (N : l. 401-402) Elle précise : « ***Ce qui est inestimable c'est d'avoir un contact juste avec soi et qu'on se sente bien juste avec soi-même, qu'on n'ait pas obligatoirement besoin de l'autre, d'un être extérieur pour se sentir bien.*** » (N : l. 407-408). On voit bien que pour Nadia ce n'est pas seulement la découverte de perceptions inédites en elle qui la touche, mais c'est le fait de se sentir exister et d'être en harmonie avec soi indépendamment d'un contexte extérieur. On voit là, la présence d'une motivation immanente à être et à vivre, même si Nadia ne l'exprime pas en ces termes.

En résumé, Nadia relève que la pédagogie utilisée sollicite son attention vers ses ressentis, lui permettant de *se ressentir complètement dans son corps* et d'être plus présente à elle-même. Du coup, sa problématique de départ liée à l'incapacité à d'être présente au présent trouve une issue favorable. Elle décrit un accompagnement *inestimable*, soutenant et respectueux de *qui elle était, et dans ce qu'elle faisait* lui permettent de *re-croire en elle-même*. Elle souligne combien la justesse du contact avec soi entraîne un sentiment d'être juste avec soi-même, générant la prise de conscience qu'elle n'a pas besoin de l'autre et de son regard pour se sentir bien. La douceur qu'elle rencontre en elle la fait se réconcilier avec elle-même.

L'accompagnement source d'une reconfiguration des motivations

Les motivations de Nadia se sont reconfigurées au cours de l'accompagnement. On ne voit plus apparaître sa motivation en lien avec son mal-être ou son désir de mieux gérer son stress, probablement parce qu'elle va mieux, que ce ne sont plus ses priorités premières, ou bien que ce qu'elle rencontre lui apporte des éléments de réponse à ces problématiques.

Ses motivations actuelles sont de renforcer sa présence à son corps : « *J'aimerais continuer à me mettre en rapport avec mon corps et surtout avec mes ressentis.* » (N : l. 59-60), soigner son bien-être personnel et de continuer son déploiement personnel : « *Il y a un an et demi, j'étais encore sur le rapport à la famille, réussir ma famille, et maintenant je vois plus un rapport qui est proche de moi où le bien-être personnel*

prendrait une part importante, le bien-être et le développement personnel aussi » (N : l. 524-526).

Elle sent que les moments de reconnexion avec son corps sont encore trop rares ce qui renforce sa motivation : « *Ce qu'il y a de très ennuyeux si tu veux dans ma vie, c'est que ces moments où je suis reconnectée avec mon corps, avec mes ressentis, ne sont pas assez nombreux.* » (N : l. 395-397).

Elle résume ainsi ses motivations : « *Ce qui est inestimable c'est d'avoir un contact juste avec soi et qu'on se sente bien juste avec soi-même, qu'on n'ait pas obligatoirement besoin de l'autre, d'un être extérieur pour se sentir bien.* » (N : l. 407-408). On voit dans les propos de Nadia une forte motivation immanente à être et à vivre même si elle ne les formule pas comme cela.

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

Nadia vient en séance avec une **prédominance réflexive dans sa conscience d'elle-même**, elle se questionne énormément et sa réflexion est paralysée par le doute « *à (s)e poser dix mille questions* » (N : l. 52). Elle semble bloquée dans son passé ce qui l'empêche d'être présente à ce qu'elle vit : « *Je vivais énormément dans le passé.* » (N : l. 179), avec « *beaucoup de mal à être présente au présent.* » (N : l. 153-154).

Elle a peu de conscience de son corps et les seules informations qu'elle perçoit de son corps sont soit émotionnelles soit désagréables ou négatives comme par exemple un haut niveau de stress (N : l. 36) ou des angoisses (N : l. 50), ce qui lui donne le sentiment de ne pas avoir de prise sur son corps : « *Avant (les séances), je subissais mon corps* » (N : l. 72). Les stratégies qu'elle avait mis en place pour tenter de gagner en mieux-être étaient de « *ni(er) les émotions qui (l')envahissaient* » (N : l. 72) et de s'extraire de son présent. Cette stratégie est coûteuse, car elle se vit en permanence « *hyper stressée* » (N : l. 36) et « *angoissée* » (N : l. 50).

Suite aux séances, elle accède à une nouvelle conscience profonde de son corps qui lui offre un sentiment d'incarnation : « *J'arrive à ressentir des choses à l'intérieur de mon corps.* » (N : l. 38), « *J'ai vraiment conscience que j'habite mon corps.* » (N : 861). Avec cette nouvelle conscience perceptive d'elle-même, elle découvre tout un univers de **tonalités et de vécus positifs**, telle que la chaleur qui lui procure un bien-être physique : « *Cette chaleur qui est en moi, tout simplement c'est ma vie, mais c'est la Vie si tu comprends bien avec un grand V.* » (N : 911-912) « *C'est une chaleur vivante en fait, qui est en rapport avec ma douceur.* » (N : l. 904) ou encore la lenteur qui l'apaise psychiquement : « *C'est lent, c'est un moment de plaisir....* » (N : 860), « *la lenteur dans ma tête pour moi ça veut dire que je suis moins en effervescence (...), donc c'est apaisant.* » (N : l. 368-370). On voit bien chez Nadia que les vécus de ces tonalités corporelles ne restent pas cantonnés dans domaine de la sensation, mais qu'ils ont un impact fort sur un renouvellement d'une manière d'être à soi plus positive et plus apaisée, moins angoissée ou hyper stressée.

Le fait de retrouver une conscience perceptive incarnée dans son corps a permis à Nadia d'être plus présente à elle-même, plus présente au présent et apprendre à se respecter ce qui l'a sorti de l'enfermement dans son passé. Elle retrouve le plaisir de vivre : « *J'essaie d'être plus présente à ce dont j'ai besoin (...) J'ai vraiment besoin de temps en temps d'être rien qu'avec moi.* » (N : l. 118-121) et « *me faire plaisir, ce que je ne faisais pas avant* » (N : l.122). Nadia relie très nettement ces avancées avec le travail proposé en pédagogie perceptive qui lui offre un lieu d'entraînement à une stabilité d'une présence à elle-même sensible et incarnée : « *Je sais que chaque séance me permet un ressenti de calme intérieur, d'apaisement, qui, pour moi sont en lien avec un bien-être surtout dans ma façon d'être extérieure où je suis stressée, super speed !* » (N : l. 544-546).

On voit que Nadia a gagné en présence à elle et à ce qu'elle vit. Elle prend plus soin d'elle et s'offre des moments de présence avec elle-même : « *J'essaie d'être plus présente à ce dont j'ai besoin (...) J'ai vraiment besoin de temps en temps d'être rien qu'avec moi.* » (N : l. 118-121). Elle accepte plus ses émotions et ne les refoule plus : « *Avant je subissais mon corps en niant les émotions qui l'envahissaient, en disant non je n'ai pas le droit d'être comme si, par exemple en colère ou j'avais pas le droit d'être*

triste. Maintenant j'ai réussi à évoluer et à me dire que ce que je ressens il faut que je l'accepte et que j'ai le droit d'être dans cet état. » (N : l. 72-77).

Incidences sur l'estime de soi

Renouvellement de la manière d'être à soi

L'analyse du témoignage de Nadia révèle le peu de valeur qu'elle s'accordait avant les séances : *« J'étais une moins que rien, donc très négative » (N : l. 153-154) « Je ne pensais absolument pas que j'étais une personne de valeur » (N : 270-271).* Elle nous donne accès à son mode comportemental. Son peu d'estime d'elle-même la rend dépendante du regard des autres pour s'apprécier et ne résiste pas à la comparaison avec les autres, qui apparaissent nécessairement mieux qu'elle : *« Je suis quelqu'un qui a besoin du regard des autres pour se juger soi-même » (N : l. 322-323).*

Suite aux séances, on note un changement comportemental qui s'appuie sur la volonté de *« devenir une personne importante à (s)es yeux alors qu'avant c'était les autres qui étaient plus importants » (N : l. 163-164)* et sur une forme d'hygiène de pensées : *« J'essaie de ne pas trop me rabaisser comme je l'ai fait pendant tant d'années. » (N : l. 284-287) « J'essaie de ne plus me comparer aux autres » (N : l. 429-430).* Ses efforts portent ses fruits, elle commence à gagner en estime d'elle-même et se dévalorise moins. Elle en atteste de façon claire : *« Je me trouve moins nulle qu'avant » (N : l. 305), « Le fait de moins se dévaloriser fait que je reprends une certaine confiance, confiance en moi. » (N : l. 452-454).*

Au niveau de la restauration de la valeur de soi, on observe chez Nadia un renversement de ses valeurs dans sa vie. Elle se situe maintenant au cœur de sa vie et ne donne plus systématiquement la priorité aux autres sur elle : *« (ce qui a changé c'est) moi, devenir une personne importante à mes yeux. Alors qu'avant c'était les autres qui étaient plus importants. » (N : l. 163-164).* Elle qui ne pensait absolument pas être une personne de valeur (N : l. 270-271), elle commence à valider sa propre valeur. Elle ajoute que cette attitude n'est pas une attitude égocentrique, mais plutôt une ouverture à soi pour être mieux avec les autres : *« J'avais basé ma vie sur ma famille, réussir ma cellule*

familiale.» (N : l. 97-98) « Depuis qu'on a travaillé ensemble, on peut dire que ça a complètement basculé, c'est-à-dire que j'ai pris conscience que j'avais besoin de m'occuper de moi avant de pouvoir m'occuper de mes enfants et des autres. » (N : l. 116-118). Elle s'autorise à se faire plaisir : « M'autoriser à prendre les plaisirs que je n'avais jamais eus (N : l. 160-161) de me faire plaisir, ce que je ne faisais pas avant » (N : l.122).

Au niveau de la restauration de la confiance en soi, Nadia a gagné en confiance en elle et en la vie : *« Le fait de moins se dévaloriser (...) fait que je reprends une certaine confiance! Confiance en moi » (N : l. 452-454), ce qui fait qu'elle se sent plus à l'aise pour se mettre en action : « Alors, oui, je me sens plus forte pour prendre des initiatives, me sentir plus forte, c'est qu'à l'intérieur de moi, si tu veux, je ne doute pas, je fais entre guillemets confiance à la vie. » (N : l. 227-228). On voit très clairement l'ancrage immanent de sa confiance qui s'appuie sur une sorte d'évidence à l'intérieur d'elle et qui soutient ses actions. Elle précise sa prise de conscience qui l'a amené à valider la présence de sa confiance en elle : « Non, je n'ai jamais eu confiance en moi parce que pour moi la confiance en soi, je n'arrive pas à l'expliquer ni à la définir pour moi. Mais si ça se trouve, c'est ça en fait, se sentir forte, c'est peut-être avoir confiance en soi. » (N : l. 259-262). Sa capacité de mise en action et d'investissement se trouve renforcée depuis qu'elle a gagné en confiance en elle : « Il y a un an, je ne prenais pas d'initiatives, je vivais au jour le jour. (...) Donc en un an, de par les séances, de par aussi le fait que j'ai rencontré un compagnon de vie, les choses s'inversent. (N : l.178-181) Aujourd'hui, (...) j'arrive à me projeter et à prendre des décisions (...) Et respecter ma volonté. » (N : l. 194-197). Dans son rapport aux autres, elle est plus sereine et moins dans la comparaison même si ce n'est pas encore très stable chez elle : « J'ai une prise de conscience à ce niveau-là. J'essaie de ne plus me comparer aux autres. » (N : l. 430-432).*

Nadia a amélioré son estime d'elle-même, même si elle reste encore plutôt faible : *« Je me trouve moins nulle qu'avant » (N : l. 305) « Je n'ai pas une grande estime de moi, par contre j'essaie régulièrement de me dire que je fais le meilleur que je peux à l'instant. Donc en fait j'essaie de ne pas trop me rabaisser comme je l'ai fait pendant tant d'années. Au moins de rester à un niveau acceptable, pour que je puisse me regarder dans la glace. » (N : l. 284-287) Et son attitude face à la vie a changé, elle est plus joyeuse et*

positive. Elle se décrit avec « un côté moins triste, donc un peu plus joyeuse dans la vie : re sourire oui re sourire à la vie » (N : l. 490-491). Elle a plus du tout peur de la solitude depuis qu'elle est ancrée dans une chaleur à l'intérieur d'elle qui la rassure : « J'avais très peur il y a 4 ans en arrière de la solitude, et maintenant plus, non au contraire. (N : l. 752-753) J'avais un fort sentiment de solitude qui me faisait peur et en fait de découvrir en moi cette chaleur, en fait, ça me rassure. » (N : l. 916-917).

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

On retrouve peu de données des impacts du renouvellement de ses manières d'être sur son quotidien. On voit juste que dans son quotidien avec ses enfants, elle a changé d'attitude. Elle soigne sa présence à elle pour être mieux dans son quotidien et plus disponible : « *J'essaie d'être plus présente à ce dont j'ai besoin parce que je sais que sinon je ne tiens pas sur le long terme en tant que maman, sans avoir des coups de colères, des moments de tristesse... J'ai vraiment besoin de temps en temps d'être rien qu'avec moi.* » (N : l. 118-121). Quant à son travail, elle se met moins la pression avec « *des objectifs disproportionnés par rapport à (s)es capacités* » (N : 223). Elle « *essaie juste de (s)e donner des objectifs et de les atteindre, et de (s)e satisfaire d'avoir réussi ces objectifs.* » (N : l. 430-432).

Incidences sur la conscience de soi

Nadia vient en séance avec une **prédominance réflexive dans sa conscience d'elle-même**, elle se questionne énormément et sa réflexion est paralysée par le doute « *à (s)e poser dix mille questions* » (N : l. 52). Elle semble bloquée dans son passé ce qui l'empêche d'être présente à ce qu'elle vit : « *Je vivais énormément dans le passé.* » (N : l. 179), avec « *beaucoup de mal à être présente au présent.* » (N : l. 153-154).

Elle a peu de conscience de son corps et les seules informations qu'elle perçoit de son corps sont soit émotionnelles soit désagréables ou négatives comme par exemple un haut niveau de stress (N : l. 36) ou des angoisses (N : l. 50), ce qui lui donne le sentiment de ne pas avoir de prise sur son corps : « *Avant (les séances), je subissais mon*

corps » (N : l. 72). Les stratégies qu'elle avait mis en place pour tenter de gagner en mieux-être étaient de « *ni(er) les émotions qui (l')envahissaient* » (N : l. 72) et de s'extraire de son présent. Cette stratégie est coûteuse, car elle se vit en permanence « *hyper stressée* » (N : l. 36) et « *angoissée* » (N : l. 50).

Suite aux séances, elle accède à une nouvelle conscience profonde de son corps qui lui offre un sentiment d'incarnation : « *J'arrive à ressentir des choses à l'intérieur de mon corps.* » (N : l. 38), « *J'ai vraiment conscience que j'habite mon corps.* » (N : 861). Avec cette nouvelle conscience perceptive d'elle-même, elle découvre tout un univers de tonalités et de vécus positifs, telles que la chaleur qui lui procure un bien-être physique : « *Cette chaleur qui est en moi, tout simplement c'est ma vie, mais c'est la Vie si tu comprends bien avec un grand V.* » (N : 911-912) « *C'est une chaleur vivante en fait, qui est en rapport avec ma douceur.* » (N : l. 904) ou encore la lenteur qui l'apaise psychiquement : « *C'est lent, c'est un moment de plaisir....* » (N : 860), « *la lenteur dans ma tête pour moi ça veut dire que je suis moins en effervescence (...), donc c'est apaisant.* » (N : l. 368-370).

On voit bien chez Nadia que les vécus de ces tonalités corporelles ne restent pas cantonnés dans domaine de la sensation, mais qu'ils ont un impact fort sur un renouvellement d'une manière d'être à soi plus positive et plus apaisée, moins angoissée ou hyper stressée. De plus, le fait de retrouver une conscience perceptive incarnée dans son corps a permis à Nadia d'être plus présente à elle-même, plus présente au présent et apprendre à se respecter ce qui l'a sorti de l'enfermement dans son passé. Elle retrouve le plaisir de vivre : « *J'essaie d'être plus présente à ce dont j'ai besoin (...) J'ai vraiment besoin de temps en temps d'être rien qu'avec moi.* » (N : l. 118-121) et « *me faire plaisir, ce que je ne faisais pas avant* » (N : l.122). Nadia relie très nettement ces avancées avec le travail proposé en pédagogie perceptive qui lui offre un lieu d'entraînement à une stabilité d'une présence à elle-même sensible et incarnée : « *Je sais que chaque séance me permet un ressenti de calme intérieur, d'apaisement, qui, pour moi sont en lien avec un bien-être surtout dans ma façon d'être extérieure où je suis stressée, super speed !* » (N : l. 544-546).

1.2. Analyse du témoignage de Joëlle

Joëlle

Sexe : Féminin

Âge au moment de l'interview : 57 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 11 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

Joëlle sollicite un accompagnement en pédagogie perceptive sans vraiment avoir de connaissance des outils de la psychopédagogie perceptive ou même de la méthodologie de l'accompagnement. Elle a cependant le sentiment que cette méthode peut répondre à sa demande. « *Le peu que j'avais entendu parler de la Pédagogie Perceptive, je me suis dit que ça pourrait m'aider* » (J : l. 5-9). Elle souhaite sortir d'« un sentiment de mal-être général. » (G : l. 711) physique et psychique qui se manifeste par des douleurs. « *Comme j'étais pas bien, j'étais pas bien physiquement, j'étais pas bien dans ma peau, c'était : oui je veux me sentir mieux et je veux y arriver et qu'est-ce que c'est que tous ces trucs que je ressens, qu'est-ce que ça veut dire, et comment transformer ça, les vertiges, le cou coincé, les douleurs dans les bras.* » (G : l. 701-711). Ce malaise général a été amplifié par une forte période de stress, ce qui la pousse à consulter. « *Je me suis dit que ça pourrait m'aider avec mes symptômes de tension dans le cou, et aussi de support psychique.* » (J : l. 5-9).

On voit que la demande de Joëlle n'est pas seulement somatique, on sent une motivation très forte à vouloir comprendre ce qui lui arrive afin de pouvoir transformer son état d'être. On la sent très engagée dans son désir de changer quelque chose dans sa vie et cela se retrouve dans les termes qu'elle emploie « *oui je veux me sentir mieux et je veux y arriver* ». On note dans son discours, une description précise de ses

souffrances physiques. Quant au niveau psychique, elle reste très générale et se cantonne aux termes « *mal-être* » ou « *mal dans ma peau* ». On voit clairement qu'elle ne sait pas ce qui lui pose problème et quel est le comportement source de son mal-être. Elle est motivée à changer d'état d'être, mais ne peut s'appuyer sur aucun bilan précis de sa problématique personnelle de départ.

Contexte de vie

On voit que Joëlle donne une large place à un questionnement existentiel et spirituel dans sa vie. Elle s'est toujours questionnée sur la vie, ou encore la raison de sa venue sur cette terre « *Qu'est-ce que la vie ? Comment ça se manifeste dans le corps ? Qu'est-ce qu'on fait au milieu de tout ça ?* » (J : l. 119-123) Sa retraite à venir renforce ces interrogations, ne sachant pas vraiment vers où aller. Elle se demande : « *où est-ce que je vais ? La retraite d'ici deux ans et demi : où est-ce que je veux être et qu'est-ce que je veux faire ?* » (J : l. 83-84). Curieusement, bien que l'on sente une certaine forme de perte de repères et une pointe d'inquiétude face à cette échéance, ce n'est pas cette problématique qui l'amène à consulter un psychopédagogue perceptif. Elle se trouve en effet, dans son contexte immédiat, dans une forte situation de stress lié à son environnement professionnel et avec lequel elle n'arrive plus à prendre de distance et qui selon ses mots « *l'emporte* » (J : l. 291). Elle se laisse totalement envahir et « *complètement prendre par ce qui se passait au travail* » (J : l. 272-273). Mais là encore, cette incapacité à prendre du recul face à son contexte difficile ne constitue pas un motif pour sa demande d'accompagnement. Néanmoins, elle est consciente que les conséquences de cette situation stressante créent chez elle des somatisations douloureuses, « *les vertiges, le cou coincé, les douleurs dans les bras.* » (G : l. 701-710). Elle sent un profond malaise physique et psychique « *un sentiment de mal-être général* » (J : l. 711). C'est pour soulager ce malaise qu'elle demande un accompagnement psychopédagogique.

État des lieux physique et psychique

L'état des lieux physique et psychique de Joëlle montre qu'elle a une sorte d'incapacité à se relier à elle-même et un décalage avec son être profond qu'elle exprime avec des mots forts tel que « *toute ma vie* » ou « *toujours* » laissant transparaître une souffrance souterraine : « *Toute ma vie, j'ai eu conscience que je n'étais pas vraiment connectée en*

moi-même » (J : l. 22), « *J'ai toujours eu toute ma vie, cette sensation de ne pas être en phase avec mon moi profond* » (J : l. 757-758) ou encore « *Moi, je ne savais pas ce que c'était que le Moi* » (J : l. 536-536). On voit se dessiner une des raisons probables de son mal-être. On s'aperçoit que Joëlle a un très faible sentiment d'existence qui se manifeste par une perte de sens de sa vie ce qui l'amène à remettre en question son vouloir-vivre : « *Jusque-là se dit-elle, je n'ai pas vraiment envie de vivre, qu'est-ce que je fais là ? Je n'aurais peut-être pas dû être là* » (J : l. 216-217). Ce manque d'élan de vie, ce « *refus de vivre* » (J : l. 220) elle l'analyse comme un refus d'incarnation associé à une peur d'exister, « *un refus d'être moi, une peur d'être moi, une peur d'être là* » (J : l. 220-221).

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

L'analyse révèle que Joëlle a une très faible estime d'elle-même, « *(son) sentiment de valeur personnelle avant les séances a toujours été très bas* » (J : l. 145-146) et très peu confiance en elle, ce qui l'amène à être peu optimiste par rapport à elle et au monde « *Sans confiance on ne va pas très loin, ça a été mon problème justement (...) ça a toujours été ma difficulté, mon manque.* » (J : l. 609-611). Elle est très consciente de sa tendance à la négativité dans sa vision d'elle-même et du monde sans pour autant réussir à la corriger : « *Avant la Pédagogie Perceptive mon attitude était très négative vis-à-vis de moi-même et vis-à-vis du reste, dans l'ensemble, l'Univers, les gens, cette planète.* » (J : l. 320-323).

Ce contexte entraîne chez elle, toute une série de représentations négatives d'elle-même : un profond sentiment d'incapacité : « *le sentiment de ne pas être capable de faire les choses aussi bien que les autres, ne pas être aussi intelligente.* » (J : l. 614-617), « *pas capable de relation* » (J : l. 330), allant jusqu'à se croire incapable d'aimer : « *Je ne croyais pas que j'avais cette capacité d'aimer, je trouvais tout le temps preuve au fait que je ne pouvais pas.* » (J : l. 657-658).

Cette faible estime d'elle-même fait qu'elle donne beaucoup plus de valeur aux autres, à ce que pensent les autres qu'à ses propres ressentis ou sentiments. Elle est constamment dans la comparaison et en recherche d'assentiment des autres « *Je me considérais comme ayant moins de valeur que les autres.* » (J : l. 147-148) « *Les autres, ils existaient davantage que moi, et puis ils étaient tous plus grands que moi, ils faisaient tout mieux*

que moi... » (J : l. 251-253). Elle ne se donne « le droit d'exister » (J : l.305) qu'au travers du regard de l'autre : « J'avais besoin que les autres me reconnaissent pour que moi, je me donne le droit d'exister » (J : l. 304-305). Elle développe une stratégie de séduction dans les relations qu'elle décrit ainsi : « séduire l'autre de manière à ce que l'autre pense du bien de moi » (J : l. 302-305) afin de maintenir un minimum de sentiment d'existence. Cette stratégie est très coûteuse pour elle, puisque pour ne pas déplaire à l'autre, elle s'efface totalement dans les relations et nie ses propres opinions. Elle se renie elle-même ce qui affaiblit d'autant plus son estime d'elle-même, son sentiment d'existence et renforce son auto-dévalorisation d'elle-même déjà très importante. Elle est consciente du problème que provoque sa stratégie d'effacement, mais cette stratégie est très ancrée chez elle depuis longtemps : « Ça a toujours été ma difficulté... de pouvoir exister moi avec l'autre. Je me suis toujours effacée. » (J : l.506-510). Elle s'est installée depuis son enfance où elle avait le sentiment de ne pas être entendue et que « le peu de fois où (elle) parlait, on ne (l') écoutait pas. » (J : l.506-510).

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

On retrouve dans le partage de Joëlle quelques critères d'installation de la réciprocité actuante indispensable à un accompagnement sur le mode du Sensible : la qualité d'écoute profonde, verbale ou manuelle, qui se donne à voir sous une forme humoristique dans ses propos : « *Et comme d'habitude, souvent tu mets juste le doigt où il faut, dans tous les sens du terme.* » (J : l. 824-824) ou plus gravement : « *J'ai toujours été sensible à être perçue plus que moi, je me perçois.* » (J : l. 1038), ainsi qu'une lecture fine ciblée sur la problématique de la personne : « *Tu as tout de suite perçu ma problématique.* » (J : l. 60) et « *le fait que tu aies identifié si bien mon besoin, ça donne confiance.* » (J : l. 821-822)

On peut relever aussi que la dimension perceptive est très importante dans l'accompagnement sur le mode du Sensible et qu'elle nécessite un apprentissage particulier : « *La rencontre avec la Pédagogie ça a été de réapprendre à écouter, à*

percevoir ce qui se passait, ce que mon corps me disait de moi. » (J : l. 258-259). De nombreuses références font allusion à la méthodologie du PP qui vise à ramener systématiquement la personne à une présence à elle-même par le média de la perception de son corps telles que « t'as pu me renvoyer très bien à moi-même » (J : l. 60-62), ou encore, « t'as ouvert comme on a dit, un autre univers en moi. » (J : l. 56-62), « de me sentir... on a bien travaillé là-dessus. » (J : l. 549-550).

On note que l'accompagnement qui est proposé est très orienté sur le déploiement d'une manière d'être à soi touchant à une dimension existentielle, ou tout au moins au déploiement d'un sentiment d'existence. On retrouve cette dimension dans les propos suivants : « Pour moi la SPP ça a toujours été, tout de suite, un outil, une expérience pour me remettre un petit peu plus en face graduellement avec ce moi profond. » (J : l. 758-762), « Dans l'accompagnement, ce qui a été le plus important pour moi, je dirais que c'est la qualité d'écoute, mais aussi l'encouragement très fort de moi d'exister. » (J : l. 1048-1050).

On voit, enfin, se dessiner un des projets de la psychopédagogie perceptive qui vise non seulement à accompagner le changement, avec une qualité de suivi que Joëlle vit comme une chance (J : l. 56), mais aussi d'apporter les éléments de compréhension du changement et plus particulièrement celui qui concerne le renouvellement des manières d'être à soi et au monde. En effet, Joëlle précise que « c'est la somato qui (lui) a appris à accepter le changement, que tout change et justement qu'une évolution va en amener une autre, donc ça, ça donne confiance. » (J : l. 602-603). On perçoit très fort chez Joëlle l'importance qu'elle donne à la forme d'accompagnement qui lui a été proposé en pédagogie perceptive.

Joëlle, très certainement sensibilisée par son besoin d'être entendue et reconnue, valide l'importance pour elle de la qualité d'écoute et de soutien de l'accompagnant en pédagogie perceptive. On voit dans ses extraits qu'une confiance quasi immédiate se tisse entre les deux protagonistes dès lors que le toucher de relation et l'accompagnement verbal ramènent systématiquement Joëlle à elle-même. Au cours de l'accompagnement, cette confiance se renforce lorsque Joëlle est surprise par la pertinence de la lecture de sa problématique faite par le PP (pédagogue perceptif) : « Tu as tout de suite perçu ma problématique et t'as pu me renvoyer très bien à moi-même »

(J : l. 60-62) Cela l'interpelle et la rassure : « *Comment fait-il pour être plus présent à moi que moi je ne le suis à moi-même, et ça c'est très fort.* » (J : l. 827-828). Pour elle, « *le fait qu'(il ait) identifié si bien (s)on besoin, ça donne confiance.* » (J : l. 821-822). On sent bien que cette justesse d'écoute et de compréhension d'elle-même, au-delà même de ce qu'elle connaît d'elle-même, ainsi que le climat de confiance instauré sont source pour Joëlle de renforcement de sa motivation à poursuivre l'accompagnement. Bien qu'elle ne nomme pas encore clairement ce qu'elle recherche, il est indéniable que l'accompagnement proposé entre d'emblée, dès la première séance, en concordance avec ses souhaits profonds : « *Tu m'as offert à cette première séance ce que je cherchais depuis un an (...), t'as pu me renvoyer très bien à moi-même et là t'as ouvert un autre univers en moi.* » (J : l. 56-62). Cette « rencontre » intime avec elle-même qui, pour elle, s'apparente à la découverte d'un « autre univers » en elle répond à son désir existentiel de se « *remettre plus en phase avec (s)on moi profond* » (J : l. 759-760), bien qu'elle ne l'identifie pas encore clairement. Cette sorte de « correspondance » à elle-même est source d'une forte motivation chez Joëlle et nous éclaire sur les raisons de l'évolution de ses motivations au cours de l'accompagnement.

L'accompagnement source d'une reconfiguration des motivations

On voit chez Joëlle une évolution de ses motivations qui, je le rappelle, étaient au départ de soulager ses douleurs, d'apaiser son mal-être et de mieux comprendre les raisons de tout cela. Il est important de relever que Joëlle ne donne aucune information, au cours de l'entretien, de l'évolution de ses douleurs physiques qui, pourtant, ont été pour elle, un des motifs pour consulter. On peut faire l'hypothèse qu'il y ait eu, soit un transfert de ses motivations vers autre intérêt, soit une diminution de sa motivation centrée sur le soulagement de ses douleurs. On peut imaginer qu'un soulagement de ses douleurs expliquerait le fait qu'elle n'en parle plus. Le verbatim n'apporte aucun élément de réponse à ce propos. Par contre, au cours de l'entretien, on découvre que Joëlle souffre d'extrasystoles cardiaques depuis très longtemps et que ces dernières ne faisaient pas partie des raisons qui l'ont poussée à consulter. Elle témoigne d'une baisse importante de ses symptômes qu'elle relie très clairement avec un gain en présence à elle : « *Si je développais beaucoup d'extrasystoles c'est parce que moi, je m'effaçais... ça c'est le*

gros changement depuis cette révélation du Moi, c'est comme si le cœur était rentré en place. Là, il a trouvé sa place, j'ai encore des extrasystoles, mais beaucoup moins. » (J : l. 987-990). Elle ajoute « *je me perçois, je suis là. Maintenant je suis là au milieu. Et du coup les extrasystoles, il n'y en a presque plus. »* (J : l. 142-145).

Sa motivation devient alors celle d'être présente à elle-même et d'exister pleinement dans sa vie. Elle l'exprime de façon très nette dans son témoignage à plusieurs reprises ce qui signe l'importance qu'elle y accorde : « *C'est pour ça que je fais de la Pédagogie Perceptive, même si j'ai toutes les difficultés que j'ai à le faire, c'est ça mon but, c'est être là. Être là, ici avec les autres et avec moi-même. »* (J : l. 1053-1055). Cette motivation fait suite à une prise de conscience très forte : elle comprend que la présence à soi est indispensable au fait de se sentir exister et est une condition à une bonne qualité d'altérité : « *Je peux goûter la vie, en étant là, ce n'est pas en laissant la place aux autres, et c'est en étant là que je peux aimer les autres aussi. »* (J : l. 263-264). On retrouve chez Joëlle cette motivation à rester présente à elle-même, non seulement dans sa sphère privée, mais aussi dans le secteur de ses relations aux autres ; secteur où elle a une forte tendance à s'effacer. Elle fait d'ailleurs un lien particulier entre le fait d'être présente à elle et sa capacité à aimer les autres qu'elle explique ainsi : « *ma vie jusqu'à maintenant, elle s'est complètement contractée sinon effacée, maintenant, je suis dans l'expansion. L'amour c'est de l'expansion ! Vivre c'est l'expansion, expansion, expression. (...). Pour moi, oui je le vois aussi dedans.* » (J : l. 481-487).

Une deuxième motivation émerge au cours de l'accompagnement, une motivation qui a trait à un vouloir-vivre. Rappelons que Joëlle jusqu'alors s'est toujours demandé si elle avait vraiment envie de vivre : « *Il n'y a pas si longtemps que ça, je te disais : je n'ai pas envie d'être ici sur terre ! Mais ça a changé depuis cette séance-là. »* (J : l. 392-393). Un déclic s'est manifestement fait au cours d'une séance de pédagogie perceptive où elle a fait le choix de vivre et d'exister : « *Je me suis autorisé à vivre, après la séance qu'on a eu »* (J : l. 212). Cette nouvelle motivation est très ancrée dans une perception du goût de la vie en elle et découle d'un nouveau rapport à elle : « *Je*

*peux goûter la vie, en étant là » (J : l. 263). Cette autorisation qu'elle se donne à vivre est fondamentale pour elle. On voit se dessiner suite à cette décision tout un processus de renouvellement de ses manières d'être à elle et au monde, un changement de priorité dans ses motivations qui deviennent alors orientées vers un « **plus vivre et aimer** » : « Mon idéal c'était d'être en bonne santé, ça voulait dire d'être bien en moi et être bien avec les autres » (J : l. 415-416) « Maintenant, mon idéal, c'est d'aimer, d'aimer la vie, d'aimer les autres, de m'aimer moi, et d'actualiser... l'amour (...) Oui, donc mon idéal c'est... c'est de vivre et d'aimer, pouh, c'est plus simple ! » (J : l.440-444).*

On observe l'apparition d'une troisième motivation chez Joëlle : **une motivation à se reconnecter à une dimension universelle en elle**. Cette motivation émerge directement du rapport perceptif qu'elle installe avec son intériorité vivante et plus particulièrement avec le vécu du mouvement interne, dont elle relate sa première expérience en ces termes : « *Il y a quelque chose en moi qui bougeait tout seul. Je savais que le cœur bat, mais ce...mouvement... pour moi ça a été...très fort (...) ça a été la rencontre avec l'Universel à l'intérieur de moi, et ça j'avais besoin de découvrir ça.* » (J : l. 99-104). Elle ajoute « *la spp, c'est une manière pour moi de m'unifier, de...me... me trouver, mais trouver l'Universel aussi, c'est ce qui m'attire.* » (J : l. 1083-1085) On voit très bien dans les propos de Joëlle que cette expérience fut intense et fondatrice pour elle, car ce qu'elle y a découvert répond de façon inédite et surprenante à sa quête spirituelle : « *Il est évident que j'avais un besoin d'absolu et maintenant peut-être que ce besoin il est plus nuancé... parce que je suis là (rire). Disons que je suis là et beaucoup plus dans le présent ça c'est sûr.* » (J : l. 149-151). Derrière ses mots, on entrevoit que Joëlle recherchait cet absolu en dehors d'elle, et que le fait de le vivre à l'intérieur d'elle et avec elle rend sa quête plus sereine et concrète. Elle découvre un rapport incarné à une dimension spirituelle au sein de sa perception du mouvement et de sa perception d'elle-même au sein du mouvement ce qui renforce sa motivation « *de connecter le plus possible avec cet Universel en moi et en dehors de moi* » (J : l. 106).

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

Joëlle a peu de conscience de son corps. Au moment des premières séances d'accompagnement en pédagogie perceptive, les seules perceptions qu'elle ressent dans son corps sont des perceptions douloureuses : « *J'étais pas bien physiquement (...) les vertiges, le cou coincé, les douleurs dans les bras.* » (J : l. 701-710). Joëlle vient en séance avec un sentiment profond de déphasage avec elle-même qui dure depuis très longtemps : « *J'ai toujours eu toute ma vie, cette sensation de ne pas être en phase avec moi-même, phase avec mon moi profond.* » (J : l. 757-758). Elle a conscience de rechercher une dimension dans sa vie qu'elle ne trouve pas : « *Il est évident que j'avais un besoin d'absolu.* » (J : l. 149-150). On voit bien que Joëlle ne semble pas faire de liens de causalité entre ces besoins de profondeur et de reliance non satisfaits et ses somatisations ce qui génère chez elle une forme de désespérance qui s'exprime sous la forme d'un mal-être psychique : « *J'étais pas bien dans ma peau* » (J : l. 701), et une forte absence à elle-même : « *Moi, je ne savais pas ce que c'était que le moi.* » (J : l. 536-537). On observe que Joëlle fait une analyse assez précise d'elle-même, de ses besoins et de ce qui lui pose problème, mais on sent que, malgré de nombreuses recherches, elle n'a pas trouvé les solutions pour résoudre cette problématique et que cela l'affecte profondément.

Suite aux séances, Joëlle a retrouvé une conscience d'elle-même plus profonde ce qui la rend **plus présente à elle-même et à sa vie**. On sent ses propos teintés d'un élan et d'une joie souterraine : « *Je prends plus conscience de moi-même.* » (J : l. 716) « *Je suis là et beaucoup plus dans le présent ça c'est sûr.* » (J : l. 151). Joëlle relie très clairement ses progrès au travail proposé en séance et à la **perception d'une animation interne à l'intérieur de son corps** qu'elle nomme « le mouvement » : « *Pour moi la Spp ça a toujours été, tout de suite, un outil, une expérience pour me remettre un petit peu plus en face graduellement avec ce moi profond (...), la sensation du mouvement donne cette sensation-là.* » (J : l. 758-762). Suite aux séances, Joëlle qui ne ressentait son corps qu'au travers des douleurs, découvre un **univers de perceptions agréables et d'affects**

positifs liées, entre autres, à **la lenteur** et au mouvement interne : « *C'est dans la lenteur (...) où on retrouve la paix et l'espace.* » (J : l. 471-472), « *Une fois qu'on bouge, qu'on rentre dans le geste codifié, du coup, le mouvement vient avec vous, on sent une plénitude qui est agréable, c'est le bien-être du mouvement.* » (J : l. 1087-1089). Ces ressentis agréables ne sont pas seulement porteurs de bien-être pour Joëlle, ils comblent chez elle cette béance entre elle et elle ainsi que son besoin de profondeur et de reliance : « *La spp, c'est une manière pour moi de m'unifier, de...me... me trouver, mais trouver l'Universel aussi, c'est ce qui m'attire.* » (J : l. 1083-1085). Cet absolu qu'elle recherchait à l'extérieur d'elle, elle le découvre à l'intérieur d'elle, sous une forme incarnée et sensible.

On voit bien que Joëlle découvre par contraste, au décours des séances, que c'est son absence avec cette dimension incarnée et sensible de son corps qui lui occasionnait ce déphasage avec son moi profond et sa perte de motivation à vivre. Joëlle, en retrouvant une conscience d'elle-même perceptive et sensible a nourri ses besoins profonds qui étaient insatisfaits depuis longtemps ce qui a eu pour effet de lui redonner le goût et l'élan de vivre, ce dont elle atteste ainsi : « *Oui je me suis autorisée à vivre, après à la séance qu'on a eue...* » (J : l. 212).

Incidence sur l'estime de soi

On observe que Joëlle a une vision très négative d'elle-même ne s'octroyant que peu de valeur intrinsèque. Voici comment elle se vivait au début des séances : « *Mon attitude était très négative vis-à-vis de moi* » (J : l. 320), « *Je me considérais comme ayant moins de valeur que les autres.* » (J : l. 148). L'analyse approfondie de son témoignage nous livre les stratégies que Joëlle a mises en place pour tenter de pallier à sa faible estime d'elle-même et son auto-dévalorisation. On remarque qu'elle donne un pouvoir énorme à la vision que les autres ont d'elle-même conditionnant par là même son « droit d'être ou de ne pas être ». Elle ne s'autorise pas le droit d'exister par elle-même ce qui la rend extrêmement dépendante de la reconnaissance des autres : « *J'avais besoin que les autres me reconnaissent pour que moi je me donne le droit d'exister* » (J : l. 304-305).

Suite aux séances, Joëlle a beaucoup évolué dans son estime d'elle-même, « *maintenant, (elle) (s)e donne le droit d'exister* » (J : l. 304-305) et elle a plus certaine de sa valeur intrinsèque ce dont elle témoigne avec élan : « *Oh oui, qu'elle a évolué la valeur que je me donne, elle est plus grande* » (J : l. 262). Elle est consciente que les propositions qui lui ont été faites dans l'accompagnement en pédagogie perceptive lui ont permis de reconstruire une meilleure estime d'elle-même : « *Je m'aime davantage et ça, ça s'est fait dans ce travail.* » (J : l. 907-908). On note que pour Joëlle, l'amélioration de son estime d'elle-même, même si elle reste encore fragile est devenue une source importante de motivation à renouveler ses manières d'être : « *Comme j'ai plus d'estime de moi-même, je me sens plus capable d'aller vers cet idéal de transformation.* » (J : l. 435-436).

Renouvellement de la manière d'être à soi

On observe chez Joëlle cinq points clé d'évolution qui attestent d'un renouvellement de sa manière d'être à elle-même : une plus grande proximité à elle, une meilleure capacité à être présente à elle et au monde, la reconnexion avec son sentiment d'existence, la restauration de son estime d'elle-même et pour finir un meilleur élan et dynamisme de vie. Tous ces changements découlent de cette reconnexion avec son moi profond qui lui donne le sentiment d'être plus en phase avec elle-même et plus solide. Rappelons que Joëlle était très éloignée d'elle et que sa stratégie pour se reconnaître était de « *(s)e laisser définir par ce qui se passe autour d'elle(.* » (J : l. 287-288).

En premier point, on note que les séances lui ont permis de gommer une partie de la distance qu'elle avait avec elle-même et que ces retrouvailles se sont faites progressivement. Elle renoue tout d'abord avec une partie d'elle-même qui lui offre « un chemin d'accès » à elle : « *Je commence à trouver ce que je recherchais, c'est-à-dire au moins une partie de moi, parce que j'ai toujours eu conscience de ne pas être connectée à moi-même.* » (J : l. 521-524), « *j'ai toujours eu toute ma vie, cette sensation de ne pas être en phase avec moi-même, phase avec mon moi profond.* » (J : l. 757-758). « *Là, récemment ça commence à venir* » (J : l. 524). « *Je prends plus conscience de moi-même* (J : l. 716), *je me sens plus ancrée.* » (J : l. 990). Elle relie très clairement ces retrouvailles avec les vécus d'expériences proposées en pédagogie perceptive et plus

particulièrement à son vécu du mouvement interne : « *Pour moi la SPP ça a toujours été, tout de suite, un outil, une expérience pour me remettre un petit peu plus en face graduellement avec ce moi profond (...) la sensation du mouvement donne cette sensation-là.* » (J : l. 758-762).

Le deuxième point clé que l'on peut relever est l'impact de sa présence à elle sur sa capacité à être présente à sa vie : « *Je suis là et beaucoup plus dans le présent ça c'est sûr.* » (J : l. 151), « *Être présent... cette présence, la présence à l'intérieur et la présence à l'extérieur aussi... (...) Et maintenant j'ai plus conscience d'être là, au milieu, avec l'autre, je suis là. (...) c'est essentiel* » (J : l. 573-579). Cela l'amène à vivre plus intensément chaque moment de sa vie, et découvrir un rapport plus profond aux choses en se laissant toucher au cœur de son intériorité : « *Aller au fond avec chaque période et de le vivre plus pleinement, donc l'accueil de ce qui se passe à l'intérieur* » (J : l. 680-682). Elle est consciente que les propositions faites en pédagogie perceptive lui ont permis de s'entraîner à retrouver sa présence à elle et de pouvoir la maintenir : « *Je me souviens des séances de spp, ce que j'aimais beaucoup c'est d'être présente à ce qui se passe autour et en même temps être présente à ce qui se passe en soi (...) ça m'avait passionnée ça.* » (J : l. 239-242).

Le troisième point clé est très important pour Joëlle. Au cœur de sa présence à elle-même, elle se reconnecte avec son sentiment d'existence, son vouloir-vivre qu'elle exprime de façon forte : « *Maintenant c'est l'autre et moi ou le monde et moi, moi et l'Univers. J'existe, je suis en vie là, enfin je commence !* » (J : l. 586-587). Elle va jusqu'à éprouver un sentiment de responsabilité face à sa vie : « *Je prends plus conscience d'avoir le droit d'être là, même que c'est mon devoir d'être là* » (J : l. 716-717). On voit déjà se dessiner les prémices d'un renouvellement de comportement dans sa vie : l'intensité du vécu de son sentiment d'existence semble pouvoir difficilement cohabiter avec sa stratégie d'effacement. Il apparaît être un « remède » à sa problématique de fond qu'elle décrit ainsi : « *Ça a toujours été ma difficulté... de pouvoir exister moi avec l'autre. Je me suis toujours effacée.* » (J : l. 506-510).

Le quatrième point clé d'évolution que l'on note chez Joëlle découle directement du précédent. Sa nouvelle capacité à s'ancrer dans son sentiment d'existence lui a permis de restaurer son estime d'elle-même et de pouvoir valider sa pensée. Elle est moins

dépendante de la reconnaissance ou de l'assentiment des autres pour se valider : « *J'avais besoin que les autres me reconnaissent pour que moi, je me donne le droit d'exister, alors que maintenant, je me donne le droit d'exister* » (J : l. 304-305). Elle reconnaît plus la valeur de ses pensées et n'a plus besoin de se relier systématiquement à la pensée des autres : « *Avant c'était : tout le monde il a raison ... moi je ne sais pas, ou ce que je pense c'est mal ... donc je me cache.* » (J : l. 281-282), « *Maintenant, je me réserve mes opinions, je n'ai pas besoin de savoir ce que les autres ont besoin de penser.* » (J : l. 301-302).

On note, en cinquième point, un impact fort sur son équilibre somato-psychique. Tout d'abord sur le plan physique, elle a retrouvé plus d'énergie : « *Il y a une énergie qui est là, que je peux sentir, que je peux développer maintenant alors qu'avant c'était le vide que je sentais, c'était plutôt un trou mort alors que maintenant ça se remplit.* » (J : l. 672-674). Les mots de Joëlle, où elle compare cette absence d'énergie à du vide et à la mort, nous montrent le rapport très négatif qu'elle entretenait avec son intériorité. Ils révèlent, par contraste avec son nouveau vécu de plein, sa souffrance liée à son sentiment d'absence à elle. Sur le plan psychique, elle a aussi gagné en dynamisme, cela se traduit chez elle par une joie retrouvée et un état de plus grande sérénité : « *Depuis que ce Moi a commencé à apparaître, c'est plus serein, hein ! C'est plus serein, moins morbide (...) plus ouvert, je me retrouve avec l'envie de faire beaucoup plus de choses maintenant et puis j'ai plus d'énergie. Il y a une énergie qui s'est libérée.* » (J : l. 870-875).

Toutes ces évolutions dans les manières d'être de Joëlle ont eu un impact direct sur son estime d'elle-même et son sentiment de satisfaction de vie. En effet, elle relève le fait qu'elle s'apprécie beaucoup mieux suite aux séances, se dévalorise moins et commence à s'aimer telle qu'elle est. Elle en atteste avec élan et le relie au travail effectué en séances : « *Oh oui, qu'elle a évolué la valeur que je me donne, elle est plus grande.* » (J : l. 262), « *Je m'aime davantage (...) Et ça s'est fait dans ce travail, la somato a facilité cette connexion.* » (J : l. 907-909). Quant à son sentiment d'insatisfaction de vie, elle passe d'une forte insatisfaction à un niveau moyen : « *J'étais évidemment très insatisfaite dans ma vie, je le suis toujours, mais c'est quand même modéré là maintenant.* » (J : l. 410-411). « *Ce que je vis est plus satisfaisant, je me diminue moins et je m'efface moins, je me tape moins dessus (rire)* » (J : l. 645-646) Elle nous rappelle que ce qu'elle désirait « *c'était d'être en bonne santé, ça voulait dire d'être bien en moi*

et être bien avec les autres, ça a toujours été mes idéaux et j'en étais loin » (J : l. 415-416). Nous pouvons noter que les améliorations de présence à elle, d'estime d'elle-même et le gain en équilibre somato-psychique vont dans le sens de ses idéaux.

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

Joëlle ne valide pas ses changements de manière d'être comme ayant eu un impact visible sur son quotidien, mais plutôt comme une préparation, comme des micros changements : *« Au point de vue réalisation concrète, ... je dirais, de l'extérieur ma vie n'a pas tellement changé, ce qui se met en place c'est surtout pour que les choses puissent changer. »* (J : l. 519-521). Cependant l'analyse de données montre qu'il y a eu des réels changements au niveau de son travail et dans son rapport aux autres et qu'ils sont tous liés à une meilleure confiance en elle.

Tout d'abord, d'un point de vue général, on note que sa capacité à se mettre en action s'est nettement améliorée, elle est beaucoup moins « en frein » et moins emprunte de peurs : *« Avant les séances, j'attendais d'être poussée au bord du précipice et de me sentir très mal pour faire des choses, alors que maintenant c'est différent je n'attends pas d'être au bord du précipice. »* (J : l. 226-229).

Puis, dans son domaine professionnel, on observe que son gain en stabilité émotionnelle et sa meilleure capacité à prendre du recul lui permettent de moins se laisser happer par le stress ou les problématiques de ses collègues, ce qui, rappelons-le, lui avait créé un état de stress dépassé et fait venir en consultation : *« Au niveau du travail, dans les dernières semaines, plutôt que de me laisser balloter par les autres, la négativité, les problèmes, et bien moi, je me concentre sur ce que je veux vivre. J'ai pris beaucoup plus de distance par rapport à l'équipe et du coup je suis moins touchée par les problèmes. »* (J : l. 268-271). Cette nouvelle attitude l'allège considérablement et a même un impact sur ses problématiques cardiaques : *« Et depuis que je fais ça c'est comme si il y avait un gros poids au cœur qui était parti, hein !...de pas me laisser prendre mon affectivité, de pas me laisser définir par ce qui se passe autour de moi. »* (J : l. 284-288). Elle se laisse aussi beaucoup moins happer par son propre stress lié à sa tendance perfectionniste. Elle accepte mieux ses erreurs, se met beaucoup moins la

pression et relativise mieux les choses en ne se responsabilisant pas de tout : elle « *accepte davantage que les choses ne soient pas parfaites et qu'il faut que les autres se bougent aussi* » (J : l. 640-641). De nombreux micro-changements s'opèrent dans son comportement. Nous les voyons apparaître dans les propos suivants : « *Au boulot par exemple je m'excuse beaucoup moins pour mes erreurs. Je ne m'en cache pas et puis, je les accepte et du coup je crois que tout le monde les accepte. Et puis avec mes élèves par exemple, s'ils ont des mauvaises notes je me culpabilise moins.* » (J : l. 630-633) ou encore « *Maintenant j'ai un peu plus confiance et je me dis : bon, c'est pas forcément mauvais, je laisse circuler, pas besoin de le prendre trop au sérieux, laisse bouger, laisse passer, observe* » (J : l. 882). On voit, dans ce dernier extrait qu'elle prend plus de recul et a même changé de vision du monde ; il semble lui être moins hostile. Cela atteste d'un gain en légèreté dans son rapport au monde et d'une meilleure confiance en la vie et/ou en elle-même.

Et enfin au niveau relationnel, on s'aperçoit qu'elle est beaucoup plus sereine et ne s'efface plus ! Elle existe dans ses relations de façon équilibrée et a gagné en capacité à s'affirmer. Ce changement est survenu suite à une prise de conscience importante qu'elle relate ainsi : « *Je me dis que les autres ils ont une autre façon de faire et ça ne veut pas dire qu'elles sont parfaites en tout, et que moi je suis moins.* » (J : l. 654-647). Depuis, elle ne se dévalorise plus, elle se diminue moins, s'efface moins, se tape moins dessus. (J : l. 644-645). Sa manière d'être en relation a totalement changé : elle ne cherche plus à plaire à l'autre pour gagner son estime (de l'autre et d'elle-même), mais elle cherche à rester authentique en osant exprimer son point de vue. Joëlle l'explique très clairement dans son entretien : « *Maintenant (...) je suis prête à engager le dialogue sans vouloir séduire l'autre de manière à ce que l'autre pense bien de moi (...) je peux leur parler plus facilement.* » (J : l. 302-306). On s'aperçoit même qu'elle est capable de défendre ses points de vue dans un contexte très stressant, face à sa hiérarchie : « *Dans la mesure où on a une chef qui est manipulatrice, avant, je me laissais emporter (...) et maintenant si je considère que je n'ai pas besoin de faire ce qu'elle me demande je lui dis, je lui dis carrément (...) Donc je peux mettre les cartes sur table avec elle, je peux parler facilement.* » (J : l. 190-195).

Incidences sur la conscience de soi

Joëlle vient en séance avec un sentiment profond de déphasage avec elle-même qui dure depuis très longtemps : *« J'ai toujours eu toute ma vie, cette sensation de ne pas être en phase avec moi-même, phase avec mon moi profond. »* (J : l. 757-758). Elle a conscience de rechercher une dimension dans sa vie qu'elle ne trouve pas : *« Il est évident que j'avais un besoin d'absolu. »* (J : l. 149-150). Joëlle a peu de conscience de son corps. Au moment des premières séances d'accompagnement en pédagogie perceptive, les seules perceptions qu'elle ressent dans son corps sont des perceptions douloureuses : *« J'étais pas bien physiquement (...) les vertiges, le cou coincé, les douleurs dans les bras »* (J : l. 701-710). On voit bien que Joëlle ne semble pas faire de liens de causalité entre ces besoins de profondeur et de reliance non satisfait et ses somatisations ce qui génère chez elle une forme de désespérance qui s'exprime sous la forme d'un mal-être psychique : *« J'étais pas bien dans ma peau »* (J : l. 701), et une forte absence à elle-même : *« Moi, je ne savais pas ce que c'était que le moi. »* (J : l. 536-537). On observe que Joëlle fait une analyse assez précise d'elle-même, de ses besoins et de ce qui lui pose problème, mais on sent que, malgré de nombreuses recherches, elle n'a pas trouvé les solutions pour résoudre cette problématique et que cela l'affecte profondément.

Suite aux séances, Joëlle a retrouvé une conscience d'elle-même plus profonde ce qui la rend **plus présente à elle-même et à sa vie**. On sent ses propos teintés d'un élan et d'une joie souterraine : *« Je prends plus conscience de moi-même »* (J : l. 716) *« Je suis là et beaucoup plus dans le présent ça c'est sûr. »* (J : l. 151). Joëlle relie très clairement ses progrès au travail proposé en séance et à la **perception d'une animation interne à l'intérieur de son corps** qu'elle nomme « le mouvement » : *« Pour moi la Spp ça a toujours été, tout de suite, un outil, une expérience pour me remettre un petit peu plus en face graduellement avec ce moi profond (...), la sensation du mouvement donne cette sensation-là. »* (J : l. 758-762). Suite aux séances, Joëlle qui ne ressentait son corps qu'au travers des douleurs, découvre un **univers de perceptions agréables et d'affects positifs** liés, entre autres, à la **lenteur** et au mouvement interne : *« C'est dans la lenteur (...) où on retrouve la paix et l'espace. »* (J : l. 471-472), *« Une fois qu'on bouge, qu'on rentre dans le geste codifié, du coup, le mouvement vient avec vous, on sent une plénitude qui est agréable, c'est le bien-être du mouvement. »* (J : l. 1087-1089). Ces

ressentis agréables ne sont pas seulement porteurs de bien-être pour Joëlle, ils comblent chez elle cette béance entre elle et elle ainsi que son besoin de profondeur et de reliance : « *La spp, c'est une manière pour moi de m'unifier, de...me... me trouver, mais trouver l'Universel aussi, c'est ce qui m'attire.* » (J : l. 1083-1085). Cet absolu qu'elle recherchait à l'extérieur d'elle, elle le découvre à l'intérieur d'elle, sous une forme incarnée et sensible.

On voit bien que Joëlle découvre par contraste, au décours des séances, que c'est son absence avec cette dimension incarnée et sensible de son corps qui lui occasionnait ce déphasage avec son moi profond et sa perte de motivation à vivre. Joëlle, en retrouvant une conscience d'elle-même perceptive et sensible a nourri ses besoins profonds qui étaient insatisfaits depuis longtemps ce qui a eu pour effet de lui redonner le goût et l'élan de vivre, ce dont elle atteste ainsi : « *Oui je me suis autorisée à vivre, après à la séance qu'on a eu...* » (J : l. 212).

1.3. Analyse du témoignage de Paula

Paula

Sexe : Féminin

Âge au moment de l'interview : 46 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 12 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

La motivation de Paula pour venir consulter un pédagogue perceptif est claire. Elle vient pour retrouver un meilleur état de santé global, physique et psychique. Au niveau physique, elle se plaint de « *perturbations physiques* » (P : l. 23), liées à un état de

stress important et de « *grandes fatigues* » (P : l. 15). Au niveau psychique, elle se vit dans une instabilité émotionnelle et des angoisses qui sont source d'épuisement pour elle : « *J'étais très vite embarquée dans des peurs, et qui m'occasionnaient des grandes fatigues.* » (P : l. 14-15). Elle résume sa motivation ainsi : « *La motivation qui m'a poussée à pratiquer tout ça...c'est mon état de santé. En fait j'avais un état général, plus un état psychique dans lequel je ne me sentais pas très stable.* » (P : l. 9-12).

Contexte de vie

On retrouve peu d'informations sur le contexte de vie de Paula. Elle semble heureuse dans son contexte personnel où elle a réalisé son souhait de fonder une famille. Elle exprime cependant, à plusieurs reprises un sentiment d'insatisfaction de fond qu'elle ne comprend pas, comme si quelque chose dans la vie lui manquait : « *Il y avait quand même à l'intérieur de moi quelque chose qui n'était pas satisfait, mais je ne savais pas quoi, c'était vraiment flou. ... un fond d'insatisfaction.* » (P : l. 384-389). On découvre chez elle une tendance un peu passive dans sa vie, se laissant emmener par les événements à défaut d'avoir trouvé un sens profond à sa vie : « *Finalement je ne sais pas trop ce que j'attendais de ma vie...je vivais les choses...* » (P : l. 384-385). Cette insatisfaction latente, elle l'attribue au fait qu'elle se sente « *nulle, presque nulle pas complètement, mais pas loin !* » (P : l. 423) et que cela se répercute dans sa manière d'être au travail (P : l. 411-413). Elle décrit son insatisfaction ainsi : « *La moitié satisfaite : oui, fonder une famille, avoir des enfants, c'est là. L'autre moitié, je sentais bien que je n'étais pas à l'aise dans mon travail, mais je n'avais pas du tout idée, je pensais pas du tout faire autre chose, je ne voyais pas quoi d'ailleurs. Mais ça ne me venait même pas à l'idée que je pouvais faire autre chose.* » (P : l. 411-415).

État des lieux physique et psychique

On retrouve dans son témoignage quelques éléments qui nous en disent un peu plus sur son état des lieux physique et psychique. On apprend qu'elle souffre d'une sorte d'insensibilité d'elle-même qui se donne sous la forme d'une imperception corporelle et d'une incapacité à ressentir ses émotions. « *En fait, en rapport avec les émotions, c'est vrai que je ne les ressentais pas dans mon corps. Je ne ressentais pas mon corps.* » (P : l. 499-500). Cette difficulté à se ressentir a eu trois impacts majeurs sur elle. D'une part, comme elle n'accède pas clairement à ses désirs, elle ne sait pas vraiment dans quelle

direction aller dans sa vie, quelles actions mener, ce qui explique pourquoi elle a le sentiment de se laisser porter par sa vie : « *les choses que j'avais envie de faire, elles n'étaient pas claires et nettes.* » (P : l. 39). Ne pouvant s'appuyer sur ce qu'elle ressent, elle vit un profond *manque de confiance* en elle (P : l. 159), et un fort *sentiment d'incapacité* (P : l. 130-131). Elle est dans une forme d'insécurité constante ce qui fait qu'elle doute de tout, de ses pensées, de la justesse de son action, du comment elle doit s'y prendre... Pour se rassurer, quand elle prend une décision, ou se met en action, elle cherche à tout contrôler et essaie d'anticiper la manière dont tout va se passer : « *Je pesais le pour, le contre, j'y vais, j'y vais pas si j'y vais ça va donner quoi et si j'y vais pas...et comment je fais pour y aller.* » (P : l. 85-86). Mais sa mise en action est difficile et souffrante, soit elle est inhibée par ses peurs, soit elle agit par obligation et/ou en force pour surmonter ses peurs. Paula est très consciente de ses difficultés, voici comment elle témoigne : « *Comment je jugeais ma tendance pour prendre des initiatives pour obtenir ce que je souhaitais ? Et bien je cogitais pas mal et je n'avançais pas. (...) Elles restaient plus dans la cogitation, ou alors ça se concrétisait par force parce qu'il fallait bien que j'y aille.* » (P : l. 95-97).

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

On note chez Paula une très faible estime d'elle-même. L'intensité des mots qu'elle utilise pour se décrire exprime une forte souffrance ainsi qu'une forme de capitulation : « *Je me sentais aussi, à l'intérieur de moi. Nulle, presque nulle pas complètement, mais pas loin !* » (P : l. 422- 423). Elle se sent *inférieure* (P : l.157) et survalorise les autres : « *Pour moi, nous dit-elle, c'étaient les personnes qui avaient plus d'importance en fait, plus de valeur. Et moi j'étais la pauvre fille en fait !* » (P : l. 168-170). Cette faible estime d'elle-même la met dans une situation dépendance face au regard que les autres portent sur elle, ce qui provoque chez elle de grandes angoisses : « *des peurs, surtout ça des peurs, du regard des autres, peur de ne pas être à la hauteur, d'être jugée.* » (P : l. 159-161), « *ça me recroquevillait. (...) Je me forçais à aller vers les autres et quelquefois je ne pouvais pas parce que c'était trop fort, sinon je me forçais.* » (P : l. 161-166).

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

Le témoignage de Paula nous apporte un éclairage sur la nature de l'accompagnement proposé en psychopédagogie perceptive : manuel, gestuel, verbal et en groupe. On voit qu'une grande place est donnée à l'accompagnement à médiation corporelle au travers d'un toucher de relation manuelle doux et respectueux, un « *toucher profond, tissulaire.* » (P : l. 288), « *un toucher progressif* » (P : l. 296) et du « point d'appui » c'est-à-dire une mise en tension tissulaire qui vise à solliciter une réponse psychotonique de la personne. On sent que pour Paula ce toucher lui révèle un niveau de profondeur d'elle-même jusque-là inconnu dans lequel elle se sent respectée. Elle décrit ce toucher en ces termes : « *Il y a un toucher progressif qui est là, qui est de plus en plus profond, à un moment donné, il y a une petite résistance. Et c'est là, au niveau de la résistance, si on attend un petit peu, il se passe quelque chose.* » (P : l. 296-299).

Le témoignage de Paula met l'accent sur un autre domaine de l'accompagnement : l'entretien verbal. On voit que pour elle, ce temps d'échange a été un soutien important dans son cheminement, un renforcement positif dans ses capacités ou possibilités d'être, et source d'enrichissement de ses points de vue. Ce contexte de confiance réciproque et de qualité d'accompagnement a favorisé, chez Paula, l'émergence d'importantes prises de conscience : « *Avec les échanges qu'on a eus verbalement aussi, ça m'a conforté dans le sens où je pouvais, j'étais capable ! (...) Capable d'apporter quelque chose quoi aux gens* » (P : l. 48-51). « *Il y a eu les ateliers de groupe, là. On a eu des échanges aussi entre nous qui m'ont permis de m'apercevoir qu'on avait tous notre vulnérabilité.* » (P : l. 180-181). Ces derniers propos de Paula mettent en relief un autre aspect de l'accompagnement en pédagogie perceptive : le travail en groupe. On voit que pour elle, ce travail a été pertinent, source, là aussi, de prises de conscience. Elle insiste tout particulièrement sur la nature de l'écoute empathique qui y est déployée ainsi que sur le fait que le point central de ce travail reste toujours la relation perçue avec le mouvement interne : « *Dans les séances de groupe, il y a eu aussi la façon de s'exprimer en groupe, l'écoute de l'autre, l'écoute bienveillante.* » (P : l. 256-257), « *il y a toujours ce mouvement, ce travail des axes, autrement le travail d'empathie avec la personne.* » (P : l. 288).

L'accompagnement source d'une reconfiguration des motivations

Au cours de l'accompagnement, Paula témoigne d'un soulagement des blocages et tensions physiques qui l'ont amenée à consulter : « *Là, c'est les séances qui m'ont débloquée, qui ont refait circuler à l'intérieur de moi (...) Notamment au niveau du système immunitaire, ça s'est remis à fonctionner, je faisais pas mal de sinusites, etc. Donc, ça m'a donné un bien-être par rapport à tout ce que j'attrapais, je ne sais pas comment ça s'appelle... ces maladies physiques, ça déjà !* » (P : l. 25-29).

Elle découvre un meilleur équilibre somato-psychique suite « aux séances (qui lui ont) permis de ressentir dans son corps » (P : l. 495) « *une détente au niveau psychique* » c'est-à-dire « *une détente avec une certaine confiance associée* » (P : l. 33-34) et se sentir « *désencombrée, dénouée de l'intérieur.* » (P : l. 452-453). Ces vécus de mieux-être affinent sa motivation dont la priorité n'est plus seulement le confort physique et un équilibre émotionnel, mais devient le désir **d'être en paix à l'intérieur d'elle, sereine et confiante** : « *Moi, mon objectif c'est d'arriver à une sérénité intérieure encore plus quoi, plus de stabilité, de confiance encore plus loin et qu'elle s'installe plus sans aller trop la chercher.* » (P : l. 540-541).

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

Avant les séances, on note que Paula a conscience que ses états de stress lié à ses peurs et sa fatigue occasionnent chez elle un mal-être physique global : « *Il y avait quand même un certain degré de stress accumulé qui provoquait déjà au niveau de la santé des perturbations physiques.* » (P : l. 22-23), « *J'étais très vite embarquée dans des peurs, et qui m'occasionnaient des grandes fatigues.* » (P : l. 14-15). Ses peurs l'empêchent de se déployer comme elle le souhaiterait : « *Peur de ne pas être à la hauteur, d'être jugée (...) ça me recroquevillait.* » (P : l. 161). On remarque que Paula a une conscience d'elle-même très pauvre qui se limite soit à des perceptions désagréables ou négatives, soit à ses peurs. On comprend mieux dans ce contexte

pourquoi Paula exprime une sorte de cécité perceptive par rapport à son corps : « *Je ne ressentais pas mon corps* » (P : l. 500) et une forme d'anesthésie d'une partie de son registre émotionnel : « *Les émotions, c'est vrai que je ne les ressentais pas dans mon corps.* » (P : l. 499-500).

Suite à l'accompagnement, Paula retrouve une meilleure perception de son corps qu'elle valide comme le résultat du travail proposé : « *Les séances, ça m'a permis de ressentir dans mon corps* » (P : l. 495). Elle ressent à nouveau ses émotions dans son corps : « *Au niveau du corps, ça m'arrive de ressentir le trajet, le trajet de l'émotion, à l'intérieur du corps. Des fois je ressens si ça reste bloqué, ou alors si ça a réussi à s'évacuer.* » (P : l. 499-503), *parce qu'avant je n'aurais jamais senti ça à l'intérieur du corps, ce trajet-là.* » (P : l. 512). On note que la reconnexion de Paula avec ses propres perceptions corporelles lui a permis de retrouver une présence à elle-même : « *Depuis que je fais les séances, je me perçois mieux.* » (P : l. 71). On note par ailleurs que son état psychique s'est apaisé depuis qu'elle se ressent à l'intérieur d'elle-même : « *Il y a eu les séances au départ qui m'ont, je pourrais dire, désencombrée, dénouée de l'intérieur.* » (P : l. 452-453) « *Après il y a eu une détente au niveau psychique, tout ça, ça a suivi quoi !* » (P : l. 30). Moins emprunte de peurs, Paula se redresse progressivement et ose faire face au monde : « *Je me sens plus droite (...) plus verticale alors qu'avant j'étais toute recroquevillée. Je le relie aux séances parce que moi, je le sens dans le corps ! (...)* » (P : l. 213-216).

Incidence sur l'estime de soi

L'analyse montre le peu d'estime que Paula se portait au début des séances : « *Je me sentais à l'intérieur de moi nulle, presque nulle, pas complètement, mais pas loin.* » (N : l. 422-423). On relève que son estime d'elle-même est basée quasi exclusivement sur un système de comparaison par rapport aux autres et ne s'appuie pas sur une évaluation de ses propres compétences ou valeurs intrinsèques. Cette comparaison lui est toujours défavorable, car elle juge les autres toujours plus compétents, meilleurs, plus intéressants qu'elle, etc. : « *Est-ce que je pensais être une personne de valeur au moins égale à n'importe qui d'autre ? Ben non je me sentais inférieure.* » (P : l. 156-157),

« Pour moi c'était les personnes qui avaient plus d'importance en fait, plus de valeur, et moi j'étais la pauvre fille, en fait. » (P : l. 168-170).

Suite aux séances, Paula atteste d'un gain très important dans son estime d'elle-même : *« Mon estime de moi est bien remontée ! » (P : l. 329).* L'analyse nous révèle que ce qui a le plus évolué pour Paula, dans le secteur de son estime d'elle-même, est le fait qu'elle valide maintenant sa propre valeur : *« Je me dis oui, j'ai autant de valeur que les autres. » (P : l. 34).* Elle relie clairement ce changement au travail effectué en séance : *« C'est depuis qu'on a travaillé en pédagogie perceptive et en mouvement (...) ça m'a valorisé en fait, je me sens plus à la hauteur qu'avant. Et plus de valeur aussi, j'ai l'impression aussi de servir à quelque chose, d'être utile. » (P : l. 250-252).* On entrevoit dans les propos de Paula, une progressivité dans la restauration de l'estime d'elle-même. Dans un premier temps, la qualité de l'accompagnement, les vécus... ont été valorisants pour elle, comme si le fait que quelqu'un puisse prendre soin d'elle lui révélait qu'elle avait de la valeur, puis dans un deux temps, on observe la restauration profonde de sa propre estime d'elle-même indépendamment du jugement ou de la valeur donnée aux autres ou des autres sur elle. Cette restauration de l'estime de soi chez Paula a eu un impact positif sur sa manière d'être à elle-même : *« J'ai maintenant une attitude positive pour moi. Plus solide, plus ouverte plus sereine. » (P : l. 376-378)* *« J'ai gagné plus de confiance, c'est toujours l'histoire de prendre des décisions, les peurs dominant moins » (P : l. 198-199).*

Renouvellement de la manière d'être à soi

Ce qui ressort d'emblée de l'analyse des données de Paula est **l'amélioration flagrante de sa perception d'elle-même** suite au travail proposé en pédagogie perceptive. Elle affirme : *« Depuis que je fais les séances, je me perçois mieux, et je perçois mieux l'autre. » (P : l. 71).* Elle qui ne percevait pas ses émotions, elle est maintenant capable non seulement de les ressentir, mais aussi d'en voir l'impact et le trajet dans son corps. Cela atteste d'une grande finesse de perception : *« ça m'arrive de ressentir le trajet, le trajet de l'émotion, à l'intérieur du corps. Des fois je ressens si ça reste bloqué, ou alors si ça a réussi à s'évacuer » (P: l. 500-503), « avant je n'aurais jamais senti ça à l'intérieur du corps, ce trajet-là. » (P : l. 512).* Bien qu'elle ait retrouvé une plus grande

présence à elle-même, on note cependant qu'elle parle tout au long de l'entretien de son corps à la troisième personne (« *il y a un truc qui se pose* » « *ça se pose* », « *le corps* » ou « *du* » corps ou et non pas « *de mon* » corps...) ce qui révèle une forme de distance avec son corps, comme s'il restait encore un peu étranger pour elle.

Le deuxième secteur où Paula a progressé est celui de sa **confiance en elle et en la vie** : « *J'ai gagné plus de confiance* » (P : l. 102) nous affirme-t-elle. L'analyse de son témoignage nous éclaire sur le processus qui a été à l'œuvre pour elle dans ce retour de sa confiance. On relève tout d'abord que pour Paula ce renouvellement de sa manière d'être ne s'est pas donné d'emblée, mais s'est installé progressivement, par « *certaines changements d'état, petit à petit* » (P : l. 32). On retrouve en effet, dans ses propos, trois expériences clés vécues en pédagogie perceptive, qui ont été source de renouvellement : l'accès à un relâchement profond, la perception de sa consistance et l'appui dans sa verticalité. Toutes ces expériences perceptives conscientisées ont été pour elle un support d'une solidité retrouvée et de confiance en elle. Dans un premier temps, pendant les séances, elle accède à un niveau de relâchement physique et psychique qu'elle vit comme un premier niveau de confiance, « *une détente avec une certaine confiance associée* » (P : l. 32-34), et qui entraîne chez elle un début d'apaisement psychique : « *Il y a un peu plus de lâcher-prise en fait depuis (les séances), il y a moins la cogitation, il y a plus la confiance, je fais plus confiance à ce qui va arriver.* (P : l. 102-103) « *J'ai gagné plus de confiance, c'est toujours l'histoire de prendre des décisions, les peurs dominant moins, ça c'est sûr, la peur est moins présente, donc moins invalidante quoi !* » (P : l. 198-199). Il est important de souligner deux particularités dans son vécu : d'une part, on remarque que le relâchement qu'elle vit ne touche pas seulement une détente corporelle, mais qu'il a aussi un impact direct sur son agitation psychique et ses peurs, d'autre part, on note que ce relâchement ne se donne pas seulement lors des séances, mais qu'il perdure dans une attitude comportementale plus apaisée suite aux séances. On voit apparaître deux natures de confiance différentes dans ses propos : une confiance en elle et une confiance dans la vie, dans l'avenir. Puis elle découvre « *plus de consistance* » en elle (P : l. 365) qu'elle met en relation avec l'émergence de nouvelles capacités : être plus capable d'accueillir les choses de la vie et de pouvoir s'engager dedans : « *En fait, nous dit-elle, avec la consistance, les événements sont plus faciles à accueillir, la mise en action aussi est plus facile. La*

confiance arrive avec » (P : l. 360-368). Paula est moins envahie par ses peurs du monde, elle accueille ce qu'elle vit et est moins dans une stratégie de défense. Paula ne nous donne pas vraiment le cœur de son expérience, cependant on voit que pour elle, cette perception de son épaisseur a un impact direct sur son sentiment de confiance dans la vie. Enfin, la troisième expérience fondatrice de Paula a trait à la perception de sa verticalité. Laissons-la nous relater son vécu : « Je le relie aux séances parce que moi, je le sens dans le corps ! (...) je me sens plus droite, je ne sais pas si c'est visible, mais j'ai la sensation d'être plus droite, plus verticale alors qu'avant, j'étais toute recroquevillée, je suis plus droite (...) C'est-à-dire dans une posture qu'on a travaillé en mouvement, peut-être des fois, refaire un petit peu les axes, ou l'un ou l'autre. Ou simplement me mettre debout bien ancrée, me réancrer. » (P : l. 213-220) Ce vécu de verticalité dans le travail des axes est important pour elle puisqu'il « s'oppose » à sa tendance à se recroqueviller (P : l. 161) et tend à reconfigurer sa manière d'être aux autres et au monde : « Il y a une verticalité qui est là, plus de solidité. » (P : l. 222), « Le mouvement aussi m'a apporté une certaine solidité, c'est une sensation, je me suis sentie plus égale à l'autre. » (P : l. 180-183). On observe que Paula relie cette perception de verticalité à son vécu du mouvement interne et à un sentiment de solidité. Ce nouvel ancrage profond en elle lui permet d'oser exister face à l'autre.

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

Paula découvre qu'elle se met en action dans son quotidien avec beaucoup plus de facilité qu'elle ne le pensait. Elle nous témoigne ainsi de sa surprise : « Des fois je me suis surprise par rapport à certaines petites choses, d'être déjà passée à l'action. » (P : l. 108-109). Elle nous donne un exemple de cette transformation : « un truc tout bête, quand il fallait appeler l'administration, moi, j'avais peur avant pour prendre le téléphone alors que maintenant je fais le numéro et puis je laisse venir, avant je faisais tout un topo dans ma tête, je vais dire ça, ça, ça. Je laisse plus venir, ça coule plus en fait l'échange avec la personne, ça passe mieux. Il y a un relâchement quelque part. » (P : l. 203-210).

Cette nouvelle capacité de mise en action s'est plus particulièrement révélée au niveau professionnel où elle a réussi à changer de travail pour s'installer en tant que masseuse,

alliant ainsi sa passion et son travail. Ce nouveau travail la nourrit profondément, car elle est ancrée dans sa passion, et cela lui redonne un sens à sa vie. « *Les massages (...) ça a donné quand même un but à ma vie.* » (P : l. 430-431), « *ça m'a donné une certaine raison de vivre, un but, un but.* » (P : l. 77).

Le deuxième secteur où elle a changé sa manière d'être est le domaine du rapport aux autres. Elle a gagné en stabilité émotionnelle : elle ne fusionne plus avec les émotions des autres et met en pratique une nouvelle posture d'écoute plus posée en elle, moins projetée sur l'autre. Elle a compris que « *le recul est là pour ne pas être ébranlé, par retentissement de l'émotion.* » (P : l. 262-270) et les exercices en séance lui ont permis de pouvoir l'utiliser dans sa vie, comme une compétence stable. Elle affirme que : « *C'est depuis qu'on a travaillé en Pédagogie Perceptive et en mouvement, qui m'a apporté cette stabilité, ce recul par rapport aux émotions de l'autre.* » (P : l. 146-147). Restant centrée et ancrée en elle, elle est capable maintenant d'accueillir et d'écouter l'autre sans disparaître dans le discours de l'autre : « *Cette posture d'écoute me permet de recevoir ce que l'autre dit, et en même temps je reste moi-même, je ne suis pas perdue dans l'autre.* » (P : l. 280-281). Elle nous décrit ce qu'elle met en place pour retrouver cette posture d'écoute ; on y retrouve les éléments clés des expériences perceptives faites en séances : « *Il y a une posture d'écoute particulière. Il y a déjà la verticalité et en même temps une posture d'ouverture et légèrement de recul.* » (P : l. 262-263), « *il y a une espèce de symbiose et en même temps je suis moi.* » (P : l. 290-291).

Incidences sur la conscience de soi

Avant les séances, on note que Paula a conscience que ses états de stress lié à ses peurs et sa fatigue occasionnent chez elle un mal-être physique global : « *Il y avait quand même un certain degré de stress accumulé qui provoquait déjà au niveau de la santé des perturbations physiques.* » (P : l. 22-23), « *J'étais très vite embarquée dans des peurs, et qui m'occasionnaient des grandes fatigues.* » (P : l. 14-15). Ses peurs l'empêchent de se déployer comme elle le souhaiterait : « *Peur de ne pas être à la hauteur, d'être jugée (...) ça me recroquevillait.* » (P : l. 161). On remarque que Paula a une conscience d'elle-même très pauvre qui se limite soit à des perceptions

désagréables ou négatives, soit à ses peurs. On comprend mieux dans ce contexte pourquoi Paula exprime une sorte de cécité perceptive par rapport à son corps : « *Je ne ressentais pas mon corps* » (P : l. 500) et une forme d'anesthésie d'une partie de son registre émotionnel : « *Les émotions, c'est vrai que je ne les ressentais pas dans mon corps.* » (P : l. 499-500).

Suite à l'accompagnement, Paula retrouve une meilleure perception de son corps qu'elle valide comme le résultat du travail proposé : « *Les séances, ça m'a permis de ressentir dans mon corps* » (P : l. 495). Elle ressent à nouveau ses émotions dans son corps : « *Au niveau du corps, ça m'arrive de ressentir le trajet, le trajet de l'émotion, à l'intérieur du corps. Des fois je ressens si ça reste bloqué, ou alors si ça a réussi à s'évacuer.* » (P : l. 499-503), « *parce qu'avant je n'aurais jamais senti ça à l'intérieur du corps, ce trajet-là.* » (P : l. 512). On note que la reconnexion de Paula avec ses propres perceptions corporelles lui a permis de retrouver une présence à elle-même : « *Depuis que je fais les séances, je me perçois mieux.* » (P : l. 71). On note par ailleurs que son état psychique s'est apaisé depuis qu'elle se ressent à l'intérieur d'elle-même : « *Il y a eu les séances au départ qui m'ont, je pourrais dire, désencombrée, dénouée de l'intérieur.* » (P : l. 452-453), « *Après il y a eu une détente au niveau psychique, tout ça, ça a suivi quoi !* » (P : l. 30). Moins emprunte de peurs, Paula se redresse progressivement et ose faire face au monde : « *Je me sens plus droite (...) plus verticale alors qu'avant j'étais toute recroquevillée. Je le relie aux séances parce que moi, je le sens dans le corps ! (...)* » (P : l. 213-216).

II. 2. MOUVEMENT HERMENEUTIQUE TRANSVERSAL

J'ai maintenant en main un matériau de recherche suffisamment fiable et conséquent pour entamer la dernière phase d'analyse qui consiste à construire une théorisation interprétative des données. Sur la base de l'analyse phénoménologique cas par cas, s'est donc déployée une dynamique interprétative de plus grande ampleur au travers d'un mouvement herméneutique transversal. J'ai pris soin dans cette phase, en cohérence avec ma posture épistémologique et méthodologique de rester ancrée dans une posture de chercheure sensible.

Mon projet, ici, est de produire, autant que faire se peut, une réelle théorisation à partir des données, théorisation qui va au-delà de la simple analyse descriptive. En effet, « la théorie n'est pas 'découverte dans' les données, comme s'il suffisait de se baisser pour la recueillir, elle est produite par le chercheur à partir des données et elle est formulée en 'catégories spécifiques' (concepts) pourvues de propriétés et entre lesquelles le chercheur établit des relations » (Demazière & Dubar, 2009, p. 49-50). J'ai donc pris soin, en confrontant les dix-sept analyses, de relever les phénomènes communs ou opposés, afin de ne pas me cantonner à une analyse singulière.

Cette phase d'analyse a été une phase très délicate pour moi, car comme disent si bien Paillé & Mucchielli, « un matériau ne parle jamais de lui-même, il doit être interrogé » (*Ibid.* p.70). Il m'a fallu quitter une forme de proximité phénoménologique profonde avec les données pour acquérir un degré de surplomb plus élevé, sans pour autant trahir les données, afin d'accéder à un sens plus « général » et « moins singulier ». Nous retrouvons cette tension entre le particulier et le général décrite dans les propos de Bertaux, cité par Delory-Momberger (2004) : « Il (le chercheur) lui faut tenter de passer du particulier au général, en découvrant, au sein du terrain observé des formes sociales – rapports sociaux, mécanismes sociaux, logiques d'action, logiques sociales, processus récurrents – qui seraient susceptibles d'être également présents dans une multitude de contextes similaires. » (p. 213).

Pour répondre au plus près aux exigences de mon projet de recherche, il m'a fallu organiser la structure de l'analyse herméneutique transversale différemment de l'analyse phénoménologique cas par cas, en y ajoutant de nouvelles catégories. Le mouvement herméneutique transversal se compose ainsi, de six catégories :

- **Motivation de départ et reconfiguration des motivations au fil de l'accompagnement** (analyse des motivations de départ, analyse de la reconfiguration des motivations au fil de l'accompagnement) ;
- **État des lieux de la problématique de l'estime de soi et son évolution** ;
- **Point de vue des participants sur la qualité et la nature de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive** (la nature et la qualité de la relation en psychopédagogie perceptive) ;
- **Place de la perception corporelle dans l'accompagnement en psychopédagogie perceptive** (état initial de la perception corporelle des participants au début de l'accompagnement, évolution de la perception corporelle des participants suite à l'accompagnement, la spirale processuelle du rapport au Sensible dans le contexte de l'estime de soi) ;
- **Incidence de la restauration de l'estime de soi sur les manières d'être à soi et aux autres** (état des lieux de la manière d'être avant l'accompagnement, analyse des reconfigurations des manières d'être suite à l'accompagnement) ;
- **Analyse de l'impact des renouvellements des manières d'être sur la satisfaction de vie.**

La partie qui suit entre dans le détail de l'analyse des données. Afin de ne pas surcharger l'écrit et dans un but d'une meilleure compréhension de l'analyse des données, j'ai choisi de ne citer que les témoignages ayant une grande ou moyenne significativité, et/ou offrant une particularité digne d'être relevée. Ce choix explique le fait que quelque fois le décompte des témoignages ne correspond pas au nombre de participants de la catégorie citée.

2.1. Motivation de départ et reconfiguration des motivations au fil de l'accompagnement

Dans un premier temps, je me suis intéressée à *la motivation de départ* des participants dans le but de mieux comprendre l'objet de leur demande d'accompagnement en psychopédagogie perceptive, et d'analyser si les participants ont une demande spontanée d'un accompagnement autour de la problématique de l'estime de soi ou d'une demande qui concernerait le renouvellement des manières d'être. Dans un deuxième temps, j'ai pointé mon regard sur la présence ou non d'une *reconfiguration de la motivation* qui émergerait au décours des séances d'accompagnement.

2.1.1. Analyse des motivations de départ

L'analyse des données ne relève pas, chez la plupart des participants, une demande de prise en charge en correspondance avec une problématique de fond qui apparaît pourtant dans leur discours. Par exemple, les personnes qui témoignent d'une problématique de couple sévère ne demandent pas pour autant un accompagnement pour résoudre cette problématique. Leur demande initiale porte plutôt sur le désir de soulager les conséquences somatiques de stress, tensions ou douleurs associées.

On note que sept participants sur dix-sept disent être venus sur les recommandations d'une autre personne, sans savoir vraiment la nature et le projet de l'accompagnement. Le propos d'Isabelle illustre très bien cette particularité : « La première fois où je suis venue, je ne savais pas ce que c'était, je n'avais pas une idée précise. C'était quelqu'un qui m'avait dit de venir te voir. » (I : l. 8-9).

Neuf participants ont une demande de soulagement des douleurs corporelles, des somatisations ou de correction de déséquilibre corporel.

Par ailleurs, cela est important pour ma recherche, on note qu'un grand nombre de participants désirent restaurer l'unité entre le corps et l'esprit et semblent être bien informés de la spécificité de la médiation corporelle de la psychopédagogie perceptive,

qui répond à une prise en charge simultanée des personnes qui souffrent d'un mal-être physique et psychique. Dans cette perspective, dix participants font spontanément le lien de la pertinence d'entamer une démarche sur le corps pour aider à mieux gérer le mal-être psychique, ainsi illustré par Nadia : « J'attendais de la psychopédagogie la possibilité déjà de me sentir mieux dans mon corps, surtout de pouvoir trouver un équilibre psychologique. » (N : l. 7-9) ou encore pour Joëlle : « Je me suis dit que ça pourrait m'aider avec mes symptômes de tensions et de support psychique. » (J : l. 5-9). Dans cette lignée, certains participants formulent le souhait profond de restaurer une proximité avec eux-mêmes à travers un travail sur le corps. « J'avais envie de reprendre le contact avec moi. » (R : l. 8-9) avec comme désir initial de « se remettre en marche » (R : l. 14) et de « sortir de l'inertie » (R : l. 25). Un autre participant émet la motivation de se reconnecter à lui-même en travaillant sur le lien entre le psychisme et le corps : « À la base, je suis venu en séance avec une problématique de déconnexion à moi. » (F : l. 22) ou « ce qui m'avait intéressé pour travailler avec toi, c'est le lien entre le psychisme et le corps. » (F : l. 11-12). Et enfin, pour un autre, il semblait évident que le travail sur le corps pouvait réparer quelque chose de lui : « Je savais qu'il fallait que je travaille sur le corps. » (K : l. 12), ou encore : « Je veux réparer quelque chose de moi. » (K : l. 17). La plupart des témoignages répertoriés reflètent une vision du corps non entrevue comme une simple étendue, mais comme un corps vivant à partir duquel la personne cesse de dire « j'ai un corps », mais « je suis mon corps » ou « mon corps, c'est moi ». Cette vision justifie, en partie, la demande d'être accompagné en psychopédagogie perceptive.

Et enfin, on relève une volonté, de la part de deux participantes, d'approfondir le vécu du corps pour contrebalancer une hyper activité mentale. Cette demande est formulée entre autres par Isabelle : « Mes motivations aussi c'était (...) d'aller plus loin dans le corporel et de ne pas être dans le mental parce que je me rendais compte que je bloquais aussi beaucoup dans le mental. » (I : l. 21-24) ou encore, de façon plus extrême par Brigitte qui pointe son « espèce de diarrhée d'ébullition mentale. » (B : l. 542) et témoigne de sa motivation à se faire accompagner : « ma première motivation c'était d'être plus en harmonie, être plus équilibrée entre le côté actif et le côté réceptif. » (B : l. 17-18).

2.1.2. Analyse de la reconfiguration des motivations au fil de l'accompagnement

Je constate de façon surprenante, une reconfiguration de la motivation initiale chez les dix-sept participants qui présage d'un engagement réel vers un renouvellement des manières d'être à soi et au monde. Nous sommes en quelque sorte, dans le sas qui conduit à des prises de conscience concernant l'estime de soi. En effet, cette reconfiguration de la motivation initiale va en faveur d'une dynamique de croissance où la dimension qualitative devient prégnante. Ce n'est plus « je veux obtenir un soulagement » ou « je veux sortir de mon état problématique » un point c'est tout, mais « ce que je découvre de moi-même et dans moi-même » devient le support d'une motivation immanente et intrinsèque.

À l'évidence, les apports des vécus rencontrés dans la médiation corporelle psychopédagogique font découvrir de nouvelles sensations grâce à un enrichissement perceptif. En effet, lorsque les participants commencent à cheminer vers eux, ils prennent conscience qu'il s'agit là de premiers pas encourageants qui méritent d'être approfondis. Illustrons ce phénomène à travers cinq exemples représentatifs de cette évolution de la motivation.

Le témoignage de Nadia illustre ce constat : « J'aimerais continuer à me mettre en rapport avec mon corps et surtout mes ressentis. » (N : l. 59-60). Le désir de continuer devient une nouvelle motivation à l'approfondissement de soi. Cette découverte prend tout son poids chez cette participante, car son état motivationnel de départ traduisait une perte d'élan dans ses projets dans lesquels ne se dégageait plus aucune perspective à force d'être attachée à son passé. On voit que l'immobilisme dont elle faisait état est derrière elle, et présage un nouvel appétit de vie.

Une autre participante Joëlle, comprend, à travers l'expérience de son propre corps, qu'elle est là, voire même, enfin là, comme si elle cessait de courir après elle et après les autres : « C'est pour ça que je fais de la pédagogie perceptive, c'est ça mon but, c'est être là. Être là, ici avec les autres et avec moi-même. » (J : l. 1053-1055). Elle comprend, dès lors, que se connecter à elle-même est la garantie d'une meilleure relation à autrui. Elle découvre que la conquête de cette nouvelle présence à elle-même

la passionnée. Cette nouvelle passion contraste avec sa démotivation de départ faite de refus de vivre, de perte d'envie de vivre et de questionnements existentiels incessants la mettant face à l'utilité de sa présence sur terre. Elle qui ne savait pas ce que c'était « le moi » découvre, en se reconnectant à son corps, que le moi se trouvait aussi dans son corps.

Isabelle, quant à elle, venue consulter sans réelle motivation sur les conseils d'une amie, fait l'expérience au travers de la présence à son propre corps de la possibilité d'incarner sa quête spirituelle, ce qui devient sa motivation principale : « Je voulais plus incarner mes valeurs, ma spiritualité » (I : l. 15), « Laisser plus de place à l'être. » (I : l. 37) et « Plus véhiculer ce que j'étais à l'intérieur de moi, plus de moi. » (I : l. 19).

La plupart des participants mentionnent que la nouvelle relation à eux-mêmes améliore la relation avec autrui. On retrouve ce phénomène chez Gaëlle quand elle dit : « Quand tu m'as demandé pourquoi j'étais là, j'avais dit 'pour améliorer la relation à moi-même et aux autres', en fait, c'est le cœur de ce que j'ai envie de travailler. » (G : l. 339-341). Cela contraste également avec l'impression de vide qu'elle rapportait au tout début. À l'évidence, elle a retrouvé une motivation à se reprendre en main et l'interrogation qui la tenaillait « Quoi faire de ma vie ? » (G : l. 198) est remplacée par « j'ai envie de travailler ma quête relationnelle avec moi et avec les autres. » (G : l. 339-341).

La grande majorité des participants attestent, grâce à la reconquête de leur intériorité, sortir partiellement ou totalement de leur état de démotivation initial et retrouvent une motivation intrinsèque et immanente qui les remet en mouvement. Mais ce qui ressort le plus, c'est le désir profond de faire un travail personnel sur eux-mêmes et de déployer une nouvelle estime de soi comme l'exprime Laurent : « Ce qui me motive, c'est d'être différent moi-même, par exemple, de me respecter, de vivre la vie que j'ai envie de vivre. » (L : l. 31-32). Ces nouvelles résolutions sont bien éloignées de l'insatisfaction qu'il exprimait par rapport à sa vie. Il ne subit plus sa vie, il a envie de la vivre.

Deux participants ne mentionnent pas explicitement la présence d'une reconfiguration de leurs motivations.

2.2. État des lieux de la problématique de l'estime de soi et son évolution

Vient le moment de réaliser, dans un premier mouvement d'analyse et d'interprétation, l'état des lieux de départ de la problématique d'estime de soi des participants, puis dans un second mouvement, d'analyser finement l'éventuelle évolution de la problématique de l'estime de soi, suite à l'accompagnement.

2.2.1. État des lieux de la problématique de l'estime de soi au début de l'accompagnement

Pour réaliser l'analyse de l'état des lieux de la problématique de l'estime de soi, j'ai élaboré trois catégories susceptibles de recueillir les propos des participants concernant la problématique d'estime de soi. Ces catégories se présentent de la manière suivante : indices d'une problématique d'estime de soi permanente et globale, indices d'une problématique d'estime de soi sectorielle ou situationnelle, et indices non significatifs d'une problématique d'estime de soi.

La première catégorie accueille tous les témoignages qui vont dans le sens d'une perte d'estime de soi globale touchant tous les secteurs de la vie de la personne : auto-jugement négatif, prédominance du besoin du regard de l'autre pour s'estimer et faible sentiment d'efficacité personnelle (7/17).

La seconde catégorie regroupe les personnes qui témoignent d'une perte d'estime de soi ponctuelle (mais qui peut durer dans le temps) en lien avec un événement ou une situation et qui a rendu la personne vulnérable. Le malaise peut-être vécu aussi intensément qu'un déficit d'estime de soi permanent et global, mais il persiste des secteurs épargnés (7/17).

La troisième catégorie regroupe les personnes qui ne font pas état d'une problématique d'estime de soi, même si, on relève parfois certains indices de fragilité dans l'estime de soi (3/17).

L'analyse approfondie des données qualitatives réalisée auprès des dix-sept participants met en évidence une problématique d'estime de soi chez quatorze participants, dont sept présentent une problématique d'estime de soi permanente et globale et sept autres présentant une problématique d'estime de soi sectorielle ou situationnelle. Et enfin, trois participants ne mentionnent aucune problématique d'estime de soi significative.

Indices d'une problématique d'estime de soi permanente et globale

On retrouve par exemple chez Joëlle ces trois problématiques qu'elle décrit d'abord sous une forme synthétique : « Avant la Pédagogie Perceptive mon attitude était très négative vis-à-vis de moi-même et vis-à-vis du reste, dans l'ensemble, l'Univers, les gens, cette planète. » (J : l. 320-323). En poussant plus loin l'analyse, elle nomme la valeur qu'elle se porte : « Je me considérais comme ayant moins de valeur que les autres. » (J : l. 147-148) ou encore : mon « sentiment de valeur personnelle avant les séances a toujours été très bas. » (J : l. 145-146). Et enfin, elle mentionne un profond sentiment d'incapacité : « le sentiment de ne pas être capable de faire les choses aussi bien que les autres, ne pas être aussi intelligente. » (J : l. 614-617), « Pas capable de relation. » (J : l. 330). On note chez Paula une très faible estime d'elle-même : « Je me sentais aussi, à l'intérieur de moi. Nulle, presque nulle pas complètement, mais pas loin ! » (P : l. 422- 423). Ce sentiment envahit le secteur de son rapport aux autres : « Pour moi, nous dit-elle, c'étaient les personnes qui avaient plus d'importance en fait, plus de valeur. Et moi j'étais la pauvre fille en fait ! » (P : l. 168-170) prenant la forme de peurs du regard des autres : « des peurs, surtout ça des peurs, du regard des autres, peur de ne pas être à la hauteur, d'être jugée. » (P : l. 159-161). Gaëlle nous donne également accès à sa problématique même si on note une forme d'ambivalence où d'un côté elle reconnaît sa valeur et de l'autre côté elle ne se sent pas à la hauteur : « Ce n'est pas que je ne suis pas quelqu'un de valeur... mais j'ai l'impression de ne pas en avoir fait quelque chose, suffisamment à la hauteur de ce que j'avais comme possibilité. » (G : l. 329-330). Ce double regard sur elle-même aboutit finalement au sentiment d'être passée à côté de sa vie en raison du décalage entre son « soi réel » et son « soi idéal » : « Oui, pour moi ma vie est ratée dans la mesure où je n'arrive pas à vivre quelque chose de plus conforme à moi-même finalement. » (G : l. 212-214). On note chez Hélène que c'est au niveau de sa propre valeur intrinsèque qu'elle est la plus déficiente : « Avant,

c'est vrai que j'avais du mal à me reconnaître de la valeur. » (H : l. 97-98). Ayant peu de sentiment de sa propre valeur, Hélène est très dépendante du regard extérieur pour renforcer son estime d'elle-même : « Avant, c'était terrible, vu que je voulais absolument être comme tout le monde, j'étais sans cesse obligée de regarder, de prendre la température autour de moi. Comme de moi-même je n'y arrivais pas et bien du coup je prenais les autres en modèle et j'étais sans cesse en train de comparer. » (H : l. 585-593). Les propos d'Emy révèlent la faible estime qu'elle se porte, elle doute beaucoup d'elle-même, de ses compétences et est très dure avec elle-même : « J'ai toujours des doutes sur moi et ma capacité » (E : l. 530-531), « je me juge toujours » (E : l. 772). Elle reconnaît avoir un très fort besoin de reconnaissance des autres : « J'étais quelqu'un qui avait toujours besoin d'être valorisée, que les gens lui disent que, qu'elle vaut la peine, qu'elle fait bien, qu'elle est merveilleuse. » (E : l. 162-164). Fabien présente une problématique globale d'estime de lui-même basée sur la comparaison avec les autres : « J'ai tendance à considérer que l'autre sait plus... J'ai tendance à considérer que je ne sais pas suffisamment de choses ou que je ne sais pas assez bien. » (F : l. 274-278). On note également une vulnérabilité face à la critique faite à son encontre : « Avant j'étais rigide face à la critique... l'autre critique et je suis anéanti. » (F : l. 308-309). Le témoignage d'Isabelle nous donne un aperçu du fort degré de dépréciation qu'elle a vis-à-vis d'elle-même. Elle se vit comme « plutôt négative et maltraitante vis-à-vis d'elle-même. » (I : l. 440). Cette tendance « maltraitante » signe d'une profonde faille dans l'estime de soi. Isabelle exprime une forte tendance à l'auto-dévalorisation : « Globalement, j'étais plutôt dans la dévalorisation » (I : l. 388) et une tendance autojugeante très dure avec elle-même : « Je me rends compte que j'ai une instance intérieure très jugeante. » (I : l. 413-414).

Indice d'une problématique d'estime de soi sectorielle ou situationnelle

Brigitte mentionne qu'elle a une tendance à se focaliser sur ses faiblesses au détriment de ses forces : « Je n'avais pas une estime de moi exceptionnelle, je suis trop consciente de mes faiblesses et pas assez de mes forces, enfin ça ne m'empêche pas d'oser faire des trucs quoi ! Ce n'est pas handicapant. » (B : l. 265-268). Elle déplore un côté de sa personnalité qu'elle n'aime pas : « Ce que je n'aimais pas chez moi, c'est ce côté camionneuse, brute de décoffrage. » (B : l. 385-388). Laurent présente un déficit

d'estime de lui sectoriel, d'un côté, il se valorise professionnellement « Professionnellement parlant, je n'étais pas le plus à l'aise, mais je ne me suis jamais dévalorisé. » (L : l. 190-191), et de l'autre côté, sa vision de lui-même est plutôt négative lorsqu'il s'agit de sa vie de couple : « Je n'avais pas une vision positive de moi-même. » (L : l. 466), « Avant, j'étais sous un éteignoir. » (L : l. 265), « Le fait que je ne sois pas investi dans mes projets, j'avais une baisse d'estime de moi. » (L : l. 504-505). Il note qu'il est dépendant de l'avis des autres pour agir : « J'avais toujours besoin de l'avis des autres. » (L : l. 156). Valérie, quant à elle, révèle une problématique sectorielle d'estime d'elle-même liée à sa situation professionnelle : « Quand on travaille avec quelqu'un qui est toujours en train de nous mettre en doute, à la fin on doute, on ne sait plus trop... » (V : l. 72-73). On voit que ses souffrances au travail ont mis à mal son estime globale d'elle-même et profondément blessé son sentiment de sa propre valeur : « C'est vrai, il y a des moments où voilà on se dit je ne suis plus bonne à rien. » (V : l. 82-83). Diana est consciente de sa fluctuation de son estime d'elle-même et du sentiment de ne pas s'accorder suffisamment de valeur : « Je ne m'accordais pas assez de valeur. » (D : l. 43-44). Au moment où elle sollicite un accompagnement en psychopédagogie perceptive, elle sort d'une rupture amoureuse qu'il l'a beaucoup touchée : « Je sortais d'une rupture qui avait mis à mal mon estime de moi. Je me remettais beaucoup en question. » (D : l. 191-192). Régis ne semble pas perturbé par une problématique d'estime de lui : « Je ne m'accordais pas plus de valeur que ça, mais par contre je ne m'accable pas d'incapacités ou d'incompétences. » (R : l. 245-247). Il reconnaît toutefois que sa tendance à ne pas se valoriser a une incidence sur sa capacité à s'engager dans certaines de ses actions pourtant importantes pour lui : « Je ne m'accorde peut-être pas de valeur parce que je n'ai pas osé faire des choses qui ont de la valeur pour moi. » (R : l. 283-284). Anne, dans un contexte de souffrance au travail témoigne d'une estime d'elle-même très basse : « Je me sentais très mal, je me sentais en échec, je me sentais coupable. » (A: l.322-323). Elle est consciente que cette manière d'être avec elle-même ne correspond pas du tout à son état habituel : « ça ne me correspondait pas du tout, non c'était même à l'opposé de ma personnalité. » (A: l.154). On note, chez Nadia, que sa baisse d'estime d'elle-même est en lien avec son divorce (l'estime de soi sectorielle). Elle vit ce divorce comme un échec par rapport à ses valeurs et sa capacité à réussir un couple : « Je me suis complètement dévalorisée, parce que vu que mon ultime idéal c'était de réussir mon couple, voyant que j'ai échoué,

toute la personne que je voulais être s'est retrouvée anéantie en fait. » (N : l. 274-276) et a très peur de la solitude (N : l. 752). Tout cela a atteint son estime d'elle-même qui est très basse au moment de l'accompagnement : « J'étais une moins que rien, donc très négative. » (N : l. 426).

Indices non significatifs d'une problématique d'estime de soi

Karim semble être affecté par une souffrance psychique dont il ne connaît pas la cause. Il repère juste sa tendance à être négatif qu'il comprend ainsi : « Cet espèce de sentiment... d'attitude qui est donc, là où c'était négatif, c'était lié à de la souffrance... finalement. Et le fait d'être en souffrance et de ne pas le sentir, que... la souffrance, heu quand je dis souffrance c'est psychologique et corporel et, pour moi, les deux sont vraiment liés. Donc, le fait de ne pas le sentir crée beaucoup d'incompréhensions vis-à-vis de soi-même. » (K : l. 335-339). Cette forme d'imperception de lui-même et le fait ne pas se comprendre dans ses comportements sont source d'une mauvaise estime de lui. Voici les jugements négatifs que cela engendre dans la pensée de Karim : « Pourquoi je ne peux pas être heureux, je devais être vraiment nul ! » (K : l. 353-354). Corinne a une plutôt bonne estime d'elle-même globalement, même si ce hic relationnel et cette dureté en elle, l'écorne un peu. Elle le confirme ainsi : « J'ai une bonne image de moi, mais parfois, j'ai avec ce "dur", tout ça, c'est quelque chose que ne me plaisait pas » (C : l. 284-285), « Je ne m'aimais pas bien comme ça tu vois, oui j'obtenais ce que je voulais, mais le goût n'y était pas forcément. » (C : l. 244-245). Marie se décrit comme une personne égocentrée, impulsive voire capricieuse qui ne se préoccupe pas beaucoup des autres quand elle veut quelque chose : « Irréfléchie, presque capricieuse, volontariste sans tenir compte de l'autre, "moi je veux ça, point!" ... c'est ça très impulsive. » (M : l. 76-78). Elle a une vision du monde assez noire et une tendance à être dans la plainte : « Je me rends compte que je pouvais être négative alors qu'en fait c'est sans raison, simplement être dans la plainte. » (M : l. 277-278).

2.2.1. Les catégories du sensible comme starter de l'évolution de l'estime de soi

Tous les participants attestent d'une évolution de leur estime d'eux-mêmes globalement ou dans un secteur de leur vie. L'analyse des données montre un lien très tangible entre le vécu des catégories du sensible issues de la spirale processuelle du rapport au sensible et l'amélioration de l'estime de soi des participants.

Il m'est apparu important de cibler ma recherche sur les catégories du Sensible avec cette question centrale : retrouve-t-on ces différents vécus chez les personnes qui ne sont pas expertes de la perception ? À quelques différences près, les participants témoignent de la présence d'un mouvement interne, d'une chaleur, d'une profondeur, d'une globalité, d'une présence à soi ou sentiment d'existence, et enfin d'un sentiment d'exister. On retrouve également des transferts entre une tonalité organique vécue et les manières d'être à soi, à autrui et au monde et notamment, pour ce qui concerne mon étude, la restauration ou l'amélioration de l'estime de soi, à travers la médiation corporelle.

La partie qui suit met tout d'abord, en évidence les catégories du Sensible qui ont émergé de l'analyse : la perception d'un mouvement interne, la sensation de chaleur et de douceur, le sentiment de confiance, le sentiment de globalité ou d'unité, le sentiment d'existence, puis offre une mise en perspective de la spirale processuelle du rapport au sensible dans le contexte de l'estime de soi.

Perception d'un mouvement interne

Les dix-sept participants mentionnent des indices de vécu d'un mouvement interne. Parmi cette population, six participants le nomment de façon explicite. Prenons quelques exemples pour illustrer le caractère intense et formateur de la rencontre avec ce mouvement. Marie dit en guise d'évidence : « être dans le mouvement, ça c'est une chose que j'ai sentie. » (M : l. 197). Joëlle atteste aussi de la présence de ce mouvement, mais cette fois-ci, il s'agit pour elle, d'une révélation : « J'ai eu la révélation du mouvement à l'intérieur de moi (...) et ça été très fort. » (J : l. 99-104), et Brigitte

qualifie cette expérience comme étant intense : « Sentir ce mouvement à l'intérieur de moi qui est plutôt intense. » (B : l. 360), et enfin, Laurent ajoute à cette intensité une dimension émotionnelle : « Je me souviens avoir tout de suite ressenti un mouvement avec une émotion intense. » (L : l. 99-100).

Je suis en droit de me demander comment l'expérience d'un mouvement interne peut faire, en quelque sorte, « bouger les choses ». Or, si l'on pousse plus loin l'analyse, on s'aperçoit que ce mouvement dépasse le statut de perception corporelle, les personnes qui en font l'expérience rapportent le vécu associé d'états d'être qu'ils qualifient de positif. C'est le cas de Brigitte qui, au contact de ce mouvement se sent vivante : « Je me sens vivante. » (B : l. 360), et de Laurent, qui puise dans cette expérience de nouvelles perspectives sur l'avenir : « Un beau mouvement, c'était très doux et après je me sentais super bien (...) il y avait une vision de l'avenir qui était différente, ce n'était pas noir, c'était un avenir qui n'était pas noir avec de belles perspectives. Or, avant, je ne voyais pas de perspectives sur l'avenir. » (L : l. 103-112). Tandis que Karim reconnaît que la conscience du mouvement interne lui procure beaucoup de patience et de confiance : « Cette conscience du mouvement intérieur dans soi (...) ça donne beaucoup de patience et de confiance. » (K : l. 520-525). Et enfin, Fabien découvre une nouvelle possibilité d'être, un sentiment de force intérieure, une nouvelle confiance et un sentiment de sécurité lorsqu'il est au contact de ce mouvement : « Ce mouvement interne c'est super de se rendre compte (F : l. 86), (...) le sentiment de force intérieure que j'ai senti. » (F : l. 75), « La reconnexion avec ce mouvement m'a donné la perception d'être fortement lié à l'intérieur, d'être protégé en quelque sorte. » (F : l. 103-106) « J'ai retrouvé cette sensation de mouvement et j'ai retrouvé confiance. » (F : 644-650).

Sensation de chaleur et de douceur

Parmi les dix-sept participants, six mentionnent une sensation de chaleur dont Nadia qui évoque « une chaleur vivante, en fait, qui est en rapport avec ma douceur » (N : l. 904). Il est important de relever pour cette participante que la chaleur n'est pas une simple donnée thermique, mais elle représente l'expression de la vie en elle : « Cette chaleur qui est en moi, tout simplement, c'est ma vie, mais c'est la vie avec un grand 'V'. » (N :

l. 911-912). Brigitte reconnaît la présence d'une douceur qui la relie avec le côté le plus vivant d'elle : « Il y a un endroit doux là-dedans, de cette reconnaissance de ce côté vivant en moi. » (B : l. 362-363). Hélène va dans le même sens : « J'ai réalisé que le toucher c'était plutôt faire du bien, c'est la chaleur. » (H : l. 787-790). Corinne s'aperçoit que suite à l'apparition de cette chaleur elle se sent différente, plus la même, dit-elle : « Pendant les séances, j'ai contacté des choses à l'intérieur de moi, une sensation de fluidité, de chaleur, de détente, (...) pas seulement mon corps, de ma tête aussi. » (C : l. 290-294) « La douceur je l'ai vécue en séance et après ça s'est distillé partout. Je sais que quand je sors d'une séance, je ne suis pas la même. » (C : l. 158-159). Emy aborde aussi la présence d'une chaleur accompagnée d'un état d'éveil : « J'ai senti cette chaleur dans le ventre et dans tous les organes, c'était pas comme un calme, mais comme un éveil. » (E : l. 634).

Sentiment de confiance

Cinq participants témoignent de façon explicite d'un état de confiance qui accompagne les séances. Joëlle mentionne son manque de confiance, symptôme qui vient s'ajouter aux manifestations classiquement retrouvées chez les personnes à faible estime de soi : « Sans confiance, on ne va pas très loin, ça été mon problème justement (...) ça a toujours été ma difficulté, mon manque. » (J : l. 609-611). Après les séances, elle retrouve cette confiance qui lui faisait tant défaut : « Ça donne confiance, ce qui me manquait. » (J : l. 603). Karim fait le lien entre l'expérience sensorielle qu'il vit en séance et l'état de confiance qui en résulte. : « Le mouvement (...) Il y a une espèce de confiance par rapport à cela. » (K : l. 523-529). Le témoignage de Diana va dans le même sens, elle fait le constat que les séances lui redonnent confiance par le fait qu'elle se sent dans ces moments-là centrée et qu'elle parvient à reconnecter ses sensations intérieures : « C'est mon expérience sensorielle qui me redonne cette confiance. » (D : l. 323) « Je me sentais centrée et confiante. » (D : l. 182). Quant à Régis, il prend conscience que le calme qu'il rencontre dans son corps lors des séances l'amène à vivre un état d'être plus confiant : « Je me sentais plus calme et plus confiant. » (R : l. 75), et enfin Anne témoigne combien la restauration de sa confiance en elle-même qu'elle qualifie de profonde a été le moteur de sa persévérance à se faire accompagner. Elle

sentait le besoin de se reconnecter à cette confiance qui lui faisait tant défaut : « La confiance en soi profonde (...) et c'est pour ça qu'au début, je venais souvent, j'avais besoin de me sentir. » (A : l. 244-245) « Il y a une confiance qui est revenue. » (A : l. 588).

Sentiment de globalité ou d'unité

On retrouve dix personnes qui utilisent les termes « globalité », « unité », « connexion », « solidité », « espace plein », « contours » pour traduire leur sentiment de reconnexion entre le corps et le psychisme, ou bien la reconnaissance d'une unité harmonieuse somato-psychique. Il apparaît clairement que cette plénitude corporelle les réconcilie avec le sentiment d'elle-même, car chacune des personnes découvre finalement un univers intérieur qui les constitue. L'atmosphère qui règne dans ce rapport à soi renvoie à un sentiment de retrouvailles avec la globalité du corps pour l'ensemble des personnes.

Ce gain d'unité apparaît fréquemment dans le discours chez Laurent : « J'ai une meilleure globalité de moi-même, en introspection ou en manuel. » (L : l. 407-408) ou encore chez Isabelle : « Le fait de sentir plus mes contours physiques j'ai l'impression de pouvoir m'appuyer plus sur mon corps. » (I : l. 356-357). Dans ce contexte, la notion de globalité dépasse la notion de schéma corporel et traduit la restauration de l'image de soi. Il s'agit, en fait, d'un regard intérieur qui change, sur la base d'un ressenti subtil et subjectif qui n'est pas visible au regard d'autrui.

Pour illustrer l'importance de la globalité sur le retour à l'estime de soi, prenons l'exemple de Joëlle disant, avant les séances, avoir une attitude très négative vis-à-vis d'elle-même et avoir le sentiment d'avoir moins de valeur que les autres. Après les séances, elle témoigne d'un sentiment de globalité corporelle qui concerne un changement d'image d'elle-même : « La somato-psychopédagogie, c'est pour moi une manière de m'unifier. » (J : l. 1083). Elle comble son espace intérieur qui jusqu'alors n'était pas habité par un sentiment de plénitude, contrastant avec sa manière d'être précédente : « Remplir cet espace de mon corps, je me sens pleine. » (J : l. 555-556). Ce changement de perception participe probablement à l'amélioration de l'estime de soi

puisqu'elle parle d'expansion, signifiant une nouvelle manière d'habiter son espace corporel, de se sentir plus grande, ou, en somme, d'exister pour elle-même et prendre sa place dans le monde : « Je suis dans l'expansion, et puis ce n'est pas que expansion, je le vois aussi dedans. » (J : l. 482-486).

Ainsi la construction de la globalité perceptive semble fondamentale dans la restauration de l'estime de soi. Le témoignage d'Hélène va dans ce sens et nous offre des éléments de compréhension à ce sujet : « Le fait de rétablir une unité (...) ça m'aide à me considérer comme une personne. » (H : l. 108-113). La perte d'unité, ici, prend figure singulière et demande une herméneutique pour être appréhendée. Hélène témoignait avant les séances d'une difficulté à se reconnaître une valeur et d'une dépendance du regard extérieur pour exister. Or, son propos est clair, retrouver l'unité, c'est devenir une personne. Ce simple changement de regard envers elle-même, sur la base d'un ressenti corporel, change le rapport d'Hélène avec le monde et modifie sa tendance à refuser les compliments, voire même à les utiliser contre elle-même : « Je deviens capable d'entendre des compliments ! (...) Chose qui pour moi, avant était vraiment impossible. Si je recevais un compliment, je me démolissais. » (H : l. 115-118).

Sentiment d'existence

Le sentiment d'existence est omniprésent dans le témoignage des participants même si ce terme n'est pas explicitement utilisé puisque nous nous adressons à des personnes lambda qui ne sont pas au fait du discours spécialisé propre à la psychopédagogie perceptive. Parmi tous les participants, j'ai choisi trois illustrations significatives. Le premier exemple nous le devons à Laurent, qui présentait un déficit d'estime de lui sectoriel dû à une problématique de couple qui lui donnait le sentiment d'être sous un « éteignoir ». À la suite des séances, Laurent dit avec des mots simples avoir retrouvé à ses yeux une nouvelle dimension positive, contrastant avec son regard précédent : « Depuis les séances, j'ai le sentiment d'avoir repris de la dimension dans ma nouvelle vie. » (L : l. 486-491). Cela le conduit à devenir lui-même : « Je me sens beaucoup moi-même. » (L : l. 491). Il découvre au fil des séances une nouvelle authenticité : « Mes ressentis à ce moment-là, sont vraiment mes ressentis authentiques. » (L : l. 86-87).

Régis quant à lui utilise des mots forts qui témoignent au début des séances : « J'ai eu la sensation quand je suis venu te voir que j'étais invisible, que je n'existais pas. » (R : l. 72-73). Après les séances, grâce à la rencontre avec des nouvelles perceptions corporelles, il se redécouvre sur le mode du sentir. Il se sent alors réanimé de l'intérieur, et fait le constat d'un recentrage par rapport à des valeurs qui lui étaient propres, mais qu'il avait mises en sourdine. Ces valeurs se sont révélées au décours des séances, et à partir de cela, Régis retrouve le sentiment d'exister à nouveau : « J'ai eu l'impression, le fait de venir te voir, d'être touché, un peu réanimé de l'intérieur, je me sentais plus. » (R : l. 180) puis, « La pédagogie perceptive m'a plus recentré sur moi, ce que l'on sent, c'est moi, il y a une résonance directe. » (R : l. 290-291), ou encore, « ça me recentre plus, ça recentre les valeurs avec les miennes. » (R : l. 295).

Le propos d'Anne illustre très bien le mode du retour à soi au contact de la psychopédagogie perceptive. Avant les séances, elle avait une mauvaise estime d'elle-même situationnelle, elle se sentait très mal avec le sentiment fort d'être en échec sur fond de culpabilité. Ce sentiment d'échec était renforcé par le fait que cet état ne lui était pas coutumier. Anne, pour désigner le retour à elle-même, suite aux séances, utilise les termes de « connexion », de « rapprochement » et de « renaissance ». Le choix de ces termes sous-entend qu'elle souffrait d'une déconnexion avec elle-même et qu'elle avait mis une distance au point de se sentir comme un robot : « j'étais devenue un peu comme un robot. » (A : l. 625), indiquant une désertion d'elle-même, une forme de capitulation à pouvoir reprendre sa vie en main. Or, la rencontre avec la psychopédagogie perceptive a été riche d'emblée, créant à l'intérieur d'elle-même un bouleversement devant ce qui lui était donné de découvrir au cœur de son corps, un être nouveau qui se révélait à sa conscience : « La première fois, tout ce que j'ai senti à l'intérieur m'a bouleversé, et ça m'a rapproché de moi-même, ça m'a remis dans une connexion. » (A : l. 165-166), « La première fois que j'ai reçu ces séances, j'ai eu l'impression de renaître. » (A : l. 101-102). Au final, la reconnexion avec elle-même lui a donné le sentiment d'exister en accord avec elle-même : « Je me sens plus en accord avec moi-même. » (A : l. 597).

Mise en perspective de la spirale processuelle du rapport au Sensible dans le contexte de l'estime de soi

À travers les pratiques, les personnes se ressentent et s'aperçoivent différemment, et toutes les sensations qu'elles découvrent dans leur propre corps les renvoient à elles-mêmes ou plus précisément, à un lieu différent d'elles-mêmes, plus sensible, davantage nuancé se donnant sous la forme de tonalités internes qui les concernent tout particulièrement. Elles prennent conscience, lorsqu'elles restaurent une proximité avec ce lieu sensible d'un univers positif qu'elles décrivent de différentes manières. Certains participants décrivent dans leur expérience des vécus qui englobent quasiment toutes les catégories du Sensible mais j'ai fait le choix de pointer mon analyse sur celles qui ont été, de mon point de vue, les plus génératrices de transformation de l'estime de soi. Cela explique que certains participants se retrouvent dans plusieurs catégories dès lors que celles-ci ont été représentatives de l'évolution de leur état. Pour illustrer l'incidence de l'apport de la pédagogie du Sensible sur l'estime de soi, prenons appui sur huit témoignages parmi de nombreux autres qui abordent cette dimension.

Karim attribue explicitement sa restauration de l'estime de soi à l'accompagnement en psychopédagogie perceptive : « Moi, je sais qu'il y a eu des moments, et là c'est directement lié aux traitements, là j'ai commencé à avoir de l'estime de soi. » (K : l. 349-351). Il précise le cheminement qui a été le sien : « On sent ce qu'il y a dans le corps et tout ce qui va avec (...) et du coup l'estime de soi change complètement, il y a une reconnaissance de qui on est et de ce qu'on vit. » (K : l. 353-358). Gaëlle à son tour témoigne de façon explicite l'incidence de l'accompagnement sur l'amélioration de l'estime d'elle-même : « La rencontre avec moi au sein des expériences corporelles a permis de remonter l'estime de moi. » (D : l. 197-198).

Autre exemple avec Paula qui se sentait recroquevillée, presque nulle et inquiète du regard des autres avant les séances : « Peur du regard des autres, peur de ne pas être à la hauteur, ça me recroquevillait. » (P : l. 422-423). Le terme « recroquevillé » qu'elle utilise revêt dans ce contexte, l'idée d'un regard négatif envers elle-même, ou d'un sentiment d'effacement face à la peur d'être jugée par les autres. Elle était : « la pauvre fille, en fait ! » (P : l. 169-170), ne se sentant pas l'égal des autres : « Ben non, je me sentais inférieure. » (P : l. 156-157), voire même « Je ne me sentais pas capable de faire

aussi bien que l'autre. » (P : l. 130-131). Suite aux séances, Paula change, et découvre une partie d'elle-même générant une nouvelle confiance en elle-même : « Oui, j'ai vu un changement d'état par rapport au début (...) petit à petit, une détente avec une certaine confiance associée, quoi ! » (P : l. 33-34). Elle se sent, par ailleurs, « droite », c'est-à-dire plus affirmée, venant en contraste avec son sentiment précédent d'être recroquevillée : « Je le relie aux séances parce que moi je le sens dans le corps (...), je me sens plus droite (...) plus verticale alors qu'avant j'étais toute recroquevillée. » (P : l. 33-34). Et enfin, Paula rencontre un sentiment de solidité intérieure dont elle n'avait, jusqu'alors, pas conscience : « Ca se pose, c'est là, c'est solide quoi ! C'est quelque chose qui est présent à l'intérieur, mais je n'en avais pas conscience et que je ressens par le corps. » (P : l. 360-362). Cette nouvelle attitude envers son corps diminue son stress et la tension psychique qui étaient source de perturbations physiques, mais surtout elle prend conscience d'une amélioration de l'estime d'elle-même. Corinne va aussi dans ce sens dans son analyse : « Le Sensible me permet d'aller chercher quelque chose de plus vrai, de plus proche de moi (...), plus je vais vers ça, plus je m'apprécie, plus je m'aime. » (C : l. 71-74).

Joëlle découvre un état en elle qui bouleverse sa représentation d'elle-même qui vient la mettre en porte-à-faux avec sa tendance à se dévaloriser. Le vide qu'elle ressentait en elle, sorte de gouffre, de distance avec elle-même et d'inexistence se comble soudainement d'un amour inconditionnel qu'elle portait en elle, sans en avoir eu conscience auparavant. À partir de ce moment, elle se redresse et devient assertive, en « se sentant là, au milieu des autres ». « Il y avait de l'amour en moi, du coup, j'ai pu m'accorder de l'estime, commencer à m'accorder de l'estime. » (J : l. 367-368), « Avant, c'était le vide que je sentais, c'était plutôt un trou mort, alors que maintenant ça se remplit. » (J : l. 672-674), « Maintenant, c'est plus être là, au milieu avec l'autre, je suis là. » (J : l. 579-581), « J'existe, je suis en vie là, enfin je commence. » (J : l. 586-587).

On observe ainsi, chez de nombreux participants, une évolution tangible de leurs manières d'être, plus respectueuses de leurs aspirations profondes et plus conformes à la part sereine et respectable d'eux-mêmes, qu'ils découvrent dans le rapport au Sensible. C'est ce qu'exprime Régis : « Oui, je suis plus serein, plus présent, plus avenant, peut-être oui alors de la valeur, alors pourquoi pas. » (R : l. 232-233), Laurent : « Mon

sentiment de moi a changé, je suis plus juste par rapport à moi, la valeur que j'ai de moi-même, je me sens plus respectable moi-même, parce que plus juste dans mes fonctionnements, moins excessif. » (L : l. 379-380), ou encore Paula « J'ai maintenant une attitude positive pour moi, plus solide, plus ouverte, plus sereine. » (P : l. 376-378).

2.3. Point de vue des participants sur la qualité et la nature de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive

Cette analyse est importante, car l'accompagnement proposé aux participants n'est pas spécialement ciblé sur l'estime de soi, dans la mesure où il n'y a pas eu de demande explicite de la part des participants au niveau d'une prise en charge de cette problématique. Cependant, je souhaite relever les éléments clés de l'accompagnement qui semblent pertinents au regard de la restauration de l'estime de soi et sur lesquels s'est élaboré un protocole ciblé sur la psychopédagogie de l'estime de soi. Pour l'heure, nous nous contenterons de mettre en exergue les faits saillants de l'accompagnement en lien avec la nature et la qualité de la relation à l'œuvre en psychopédagogie perceptive.

Notons d'emblée que dix-sept participants relèvent, de façon positive, la qualité et la nature de l'accompagnement. J'ai élaboré trois catégories susceptibles de mettre en relief la nature et la qualité de la relation ainsi que ses enjeux, à savoir la qualité d'accueil et d'écoute (rassurante, soutenante et non jugeante), le respect et la progressivité de l'accompagnement, et enfin, l'absence de pression et d'obligation d'obtenir un résultat.

2.3.1. La qualité d'accueil et d'écoute : rassurante, soutenante et non jugeante

Pour définir la qualité d'écoute qui préside à l'accompagnement, j'ai sélectionné huit témoignages qui illustrent le mieux le caractère empathique et relationnel de l'accompagnement, donnant lieu à un climat ressenti comme rassurant, attentionné,

bienveillant, confiant et soutenant. Ainsi, Joëlle souligne clairement la qualité d'empathie qui s'est installée dès le premier contact dans la relation : « Ça a été immédiat, je me suis sentie accueillie. » (J : l. 385-386). D'autres participants insistent sur le caractère rassurant, attentionné et bienveillant de l'accompagnement, dont Diana qui emploie le terme « présence rassurante » (D : l. 378), ou encore Nadia qui souligne une « écoute attentive et une douceur » (N : 790). Paula, quant à elle, décrit une « écoute bienveillante » (P : l. 257). Corinne, de son côté, insiste sur la qualité relationnelle du toucher qui lui donne le sentiment d'une prise en compte respectueuse d'elle-même à travers la médiation du corps : « une présence, une qualité de toucher... une prise en compte de moi, de mon corps, un intérêt porté à mon corps. » (C : l. 43-44). Anne, quant à elle, résume le climat qui préside à l'accompagnement : « climat de confiance » (A : l. 228).

Le caractère soutenant de la pédagogie de l'accompagnement est relevé par Isabelle, en terme de respect inconditionnel qui l'autorise à ne pas se juger quoiqu'il arrive, ainsi : « Ce qui m'a aidé dans les séances, ça a été le respect de ce qui arrive, quoi qu'il vienne. Que ce soit des sensations ou des émotions et ne pas les juger (...) ça j'ai trouvé que c'était aidant dans le travail. » (I : 440-444). Fabien prolonge cette idée en ajoutant la dimension de protection lorsqu'il rencontre sa profondeur : « Il y a une possibilité d'être fortement lié à l'intérieur et donc d'être protégé en quelque sorte. » (F : l. 103-106). Une autre participante, en l'occurrence, Nadia, dit explicitement s'être sentie soutenue dans sa personnalité profonde, l'autorisant à se valider à nouveau : « Vous m'avez soutenue dans qui j'étais, vous m'avez permis de re-croire en moi. » (N : l. 202).

2.3.2. L'absence de pression et d'obligation d'obtenir un résultat

Quinze participants mentionnent de façon explicite cette caractéristique de l'accompagnement. Parmi ceux-ci, nous trouvons Marie : « Il n'y a pas d'échelle de valeur, on a rien à se prouver, rien à prouver aux autres, on a juste à être au bon endroit, juste soi. » (M : l. 172-173). Ce propos est prolongé par Anne : « Vous n'étiez pas dans une attente, quoi ! » (A : l. 171), « Il n'y avait pas d'enjeu. » (A : l. 248), elle ajoute :

« On n’attend pas de moi quelque chose qui doit être éloquent, je devais juste dire ce que je ressentais ... c’était à ma portée. » (A : l. 1066-1067). On retrouve chez Corinne le même sentiment : « Il n’y a pas de ‘c’est comme ça qu’on doit faire’ » (C : l. 98) ainsi que chez Fabien : « C’est la possibilité dans l’accompagnement de faire comme je peux faire, là où j’en suis » (F : l. 318-320), ou dit autrement : « On ne pousse pas les gens à agir (...), mais il y a un potentiel qui est libéré (...) après chacun en fait ce qu’il veut. » (F : l. 744-746), ou encore sous la forme d’« un encouragement très fort de moi d’exister. » (J : 1048).

2.3.1. Le respect et la progressivité de l’accompagnement

Cinq participants mettent en avant la progressivité de la pédagogie appliquée à la découverte du corps et la considèrent comme très aidante dans ce contexte particulier de restauration de l’estime de soi. Isabelle mentionne justement l’importance de ce soutien : « Le fait de voir que je ne sentais pas, que je ne sentais pas mon corps, puis de le sentir, de prendre le temps surtout de le sentir, que tu me ramènes toujours à ça, au ressenti, à ce que ça m’a fait. » (I : l. 66-67) ou encore : « A force que tu me ramènes toujours à ce que je sens, à l’effet que ça me fait, c’est venu petit à petit d’être plus présente à ce que je sens. » (I : l. 539-541).

On retrouve cette modalité pédagogique de progressivité dans la découverte de soi par le toucher de relation manuelle facilité par une posture adéquate : « une présence, une qualité de toucher... une prise en compte de moi, de mon corps, un intérêt porté à mon corps. » (C : l. 43-44), nous dit Corinne, tandis que Nadia affirme : « J’ai vraiment conscience que j’habite mon corps. » (N : l. 860-861). Le propos de Paula illustre finement le caractère progressif de cette découverte du corps : « Il y a un toucher progressif qui est là, qui est de plus en plus profond et qui, à un moment donné, il y a une petite résistance. Et c’est là, au niveau de la résistance, si on attend un petit peu, il se passe quelque chose. » (P : l. 269-299). Dans ce contexte la personne accueille le vécu de façon confiante, c’est ce que rapporte Diana : « Petit à petit, j’ai appris à faire confiance à mes sensations, à les écouter... et ... à leur donner de la valeur aussi. » (D : l. 187-188).

2.4. Place de la perception corporelle dans l'accompagnement en psychopédagogie perceptive

Cette séquence aborde, dans un premier temps, l'état des lieux de la perception du corps des participants au tout début de leur accompagnement, mettant en relief l'état de mal-être corporel et la pauvreté perceptive du corps (la difficulté à percevoir le corps et à s'identifier au corps, la perception négative du corps) puis la prédominance du psychisme sur la perception du corps. Dans un deuxième temps, nous ciblerons l'analyse sur l'évolution de la perception corporelle des participants suite à l'accompagnement en psychopédagogie perceptive.

2.4.1. État initial de la perception corporelle des participants au début de l'accompagnement

On note que la perception corporelle initiale des participants révèle des états problématiques qui s'expriment sous la forme d'un mal-être corporel associé à des tensions physiques généralisées, du stress ou des douleurs plus ou moins localisées. Puis, nous avons relevé la présence d'une pauvreté perceptive qui se donne à voir sous la forme d'une difficulté à percevoir le corps, la difficulté à s'identifier au corps, la séparation entre le corps et l'esprit, ou bien la perception négative du corps. Et enfin, il apparaît une prédominance forte du psychisme sur le corps.

Le mal-être corporel

On note que onze participants rapportent un mal-être corporel fort, en grande partie source de leur motivation première à solliciter un accompagnement en psychopédagogie perceptive, réputée pour son approche corporelle. En affinant l'analyse, on remarque que, chez les participants, l'état de mal-être corporel prend plusieurs formes : tensions physiques généralisées, stress et douleurs plus ou moins localisées.

Nadia vit son état comme un « mal-être corporel » (N : l. 7), tandis que Marie souligne la présence de tensions corporelles généralisées : « Je sentais que j'avais des tensions. »

(M : l. 25), et que Joëlle rapporte ne « pas être bien physiquement. » (J : l. 701). Deux autres participantes abordent le mal-être corporel sous l'angle du stress entraînant des perturbations physiques ou une altération de la qualité du sommeil. C'est le cas de Paula qui fait mention de « stress accumulé qui provoquait déjà au niveau de la santé des perturbations physiques. » (P : l. 22-23) et d'Anne dont le stress perturbe son sommeil, entraînant à sa suite une diminution de sa capacité physique : « Je ne dormais plus, j'étais stressée. » (A : l. 28) avec une : « incapacité physique de ne rien faire. » (A : l. 59-60). Et enfin, quatre participantes rapportent des douleurs physiques ciblées. Ainsi Emy, Valérie, Diana et Corinne rapportent des douleurs situées principalement dans la zone du dos : « problèmes physiques dans le dos » (E : l. 41), « J'ai vraiment très mal au dos. » (V : l. 132), « des douleurs et tensions de bras et des tensions musculaires dans tout le dos. » (D : l. 5-6), « un problème de lombaire » (C : l. 23). Deux autres participants souffrent de douleurs situées au niveau du bassin ou du ventre. Laurent décrit son corps comme « très tendu avec des conséquences de gros problèmes digestifs » (L : l. 12-13) et Karim compare son bassin à une « espèce de sarcophage » (K : l. 654), avec des « hanches (...) pétrifiées » (K : l. 384-385).

La pauvreté perceptive du corps

Huit participants mentionnent une pauvreté perceptive du corps. Nous entendons par pauvreté perceptive la difficulté à percevoir le corps, la difficulté à s'identifier au corps, la séparation entre le corps et l'esprit, ou bien la perception négative du corps.

Cinq participants confient une difficulté à ressentir leur corps et à l'écouter. Isabelle et Paula mettent plutôt l'accent sur le ressenti de leur corps : « Je ne sentais pas mon corps. » (I : l. 66-67), « Je ne ressentais pas mon corps. » (P : l. 499-500), tandis que Gaëlle met l'accent sur la conscience corporelle : « Je n'ai pas conscience de mon corps. » (G : l. 54-55). Brigitte, va dans ce sens : « Avant je le vivais, mais je ne l'écoutais pas. » (B : l. 33), et Anne qui souligne : « Je ne m'écoutais pas du tout. » (A : l. 54). Une participante, Marie, évoque des difficultés à s'identifier à son corps et à le percevoir de l'intérieur : « J'avais l'impression que mon corps, ce n'était pas à moi. (M : l. 23-24). « J'étais uniquement à l'extérieur. » (M : l. 17). Et enfin, deux participants, Fabien et Karim montrent une perception négative du corps. Fabien le

reconnaît par contraste, suite aux séances « J'avais plutôt une attitude négative, notamment au niveau de mon corps. » (F : l. 22), Karim, lui, décrit son corps comme « un sarcophage » ou « une armure » (K : l. 36).

Prédominance du psychisme sur la perception du corps

Dix participants témoignent d'une tendance à « l'hyperactivité mentale ». Ainsi, Diana souligne qu'avant les séances : « mon mental prenait toute la place. » (D : l. 413), pour Anne, l'hyperactivité mentale était « ma manière d'exister, ma manière d'être. » (A : l. 470-471) ayant pour conséquences de n'être pas à l'écoute d'elle-même : « Je ne m'écoutais pas du tout. » (A : l. 54). Régis dit avoir « beaucoup ruminé » (R : l. 420) entraînant une perte de sensation de lui-même : « Je ne me sentais plus » (R : l. 80). On retrouve chez Isabelle, ce même phénomène, qui témoigne : « Je restais beaucoup dans le mental, dans les pensées » (I : l. 618) et cela avait une conséquence directe sur la perception de son corps : « Je ne sentais pas mon corps. » (I : l. 66-67). D'autres participants témoignent dans le même sens. Nadia ruminait, Paula « cogitait » pas mal et n'avancait pas, Gaëlle et Laurent ne parvenaient pas à faire de choix, Brigitte décrit une pensée excitée, et enfin Hélène évoque un manque d'unité entre sa tête et son corps qui la fait souffrir : « J'avais une coupure entre mon corps et ma tête. » (H : l. 21-22). Ainsi, Hélène atteste combien sa tête avait le monopole de sa vie : « Tout était mental, contrôlé par l'esprit. » (H : l. 109-110).

2.4.2. Évolution de la perception corporelle des participants suite à l'accompagnement en psychopédagogie perceptive

Cette séquence montre les processus d'évolution de la perception mis à l'œuvre dans la psychopédagogie perceptive. Ainsi, nous aborderons, après une brève introduction, l'évolution du ressenti corporel, l'évolution de l'écoute du corps et de la conscience corporelle, l'évolution vers un équilibre entre le psychisme et le corps, et enfin, la transformation de la vision négative du corps en lien avec une problématique physique.

En référence aux témoignages des participants concernant leur perception corporelle, on note chez dix-sept participants des indices forts qui plaident en faveur d'une évolution de leur rapport au corps, au terme de l'accompagnement. Pour ne pas faire de répétitions avec le chapitre consacré à la place du corps dans la restauration de l'estime de soi nous sélectionnerons quelques exemples représentatifs des différentes formes de perceptions corporelles qui sont mises à l'œuvre dans l'accompagnement en psychopédagogie perceptive. L'évolution de la perception corporelle prend plusieurs formes : certains participants l'abordent sous l'angle de l'évolution du ressenti corporel, d'autres sous l'angle de l'évolution de l'écoute du corps et conscience corporelle, ou encore sous l'angle de l'amélioration de l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Évolution du ressenti corporel

Quatre participantes évoquent une forte amélioration du ressenti corporel. Prenons l'exemple de Paula, qui mentionnait au début, ne pas ressentir son corps et qui déclare ensuite : « Les séances ont permis de ressentir dans mon corps. » (P : l. 495). Précisons que cette participante ne se contente pas de ressentir le corps, mais bien en dedans de son corps, manifestant ainsi un contact avec son intériorité : « Il y eut des séances qui m'ont dénouée de l'intérieur. » (P : l. 452-453) (...) « Après, il y a eu une détente au niveau psychique. » (P : l. 30). Nadia qui jusqu'alors était dans un mal-être corporel et psychologique relève une nouvelle capacité à ressentir l'intériorité du corps : « J'arrive à ressentir des choses à l'intérieur de mon corps. » (N : l. 382-384), elle ressent alors une chaleur en elle, qu'elle assimile à une manifestation de la vie avec un grand « V » : « Cette chaleur qui est en moi, tout simplement c'est ma vie, c'est la vie avec un grand 'V'. » (N : l. 911-912). Elle change son rapport au corps : « J'ai vraiment conscience que j'habite mon corps. » (N : l. 861). Marie, qui avait l'impression que son corps n'était pas elle et qu'elle vivait à l'extérieur de lui, découvre une nouvelle façon d'exister dans son corps : « Après une séance, je me sens moi-même. » (M : l. 172), elle précise même : « J'ai senti un lien entre le physique et ma manière de vivre. » (M : l. 198). Diana fait le lien entre le ressenti du corps et sa détente : « Au fur et à mesure de la séance, j'ai senti mon corps se détendre. » (D : l. 125).

Évolution de l'écoute du corps et de la conscience corporelle

Deux participantes mentionnent un gain de l'écoute et de la conscience de leur corps. Brigitte découvre qu'elle écoute davantage son corps, de « Je ne l'écoutais pas. » (B : l. 33), cela est devenu « Je suis plus à l'écoute de mon corps. » (B : l. 33). Cette nouvelle écoute, lui permet de découvrir son intériorité mouvante : « Sentir ce mouvement à l'intérieur de moi. » (B : l. 360). Valérie après avoir mentionné qu'il n'était pas dans son caractère d'être à l'écoute de ce qu'elle ressent constate une évolution dans son rapport au ressenti : « J'ai senti le mouvement, c'est-à-dire quelque chose qui bouge à l'intérieur de moi. » (V : l. 523).

Évolution vers un équilibre entre le psychisme et le corps

Les dix-sept participants relèvent de la présence d'une détente psychique qui se donne au décours de la médiation corporelle. En guise d'illustration, prenons trois témoignages. Joëlle décrit son atmosphère intérieure de la manière suivante : « On sent une plénitude qui est agréable, c'est le bien-être. » (J : l. 1087-1089), tandis que Brigitte met l'accent sur l'état de calme : « C'était une perception de plus de calme chez moi. » (B : l. 71), Fabien souligne que le calme s'instaure de lui à lui : « En séance un état de bien-être avec moi. » (F : l. 407), et enfin, Nadia insiste plus particulièrement sur le transfert de son état de calme intérieur vers sa manière d'être dans le monde : « Je sais que chaque séance me permet un ressenti de calme intérieur qui pour moi sont en lien avec un bien-être surtout dans ma façon d'être extérieure. » (N : l. 544-546).

Dix participants témoignent d'un meilleur équilibre entre l'activité psychique et le corps. Nous ne prendrons que les exemples les plus significatifs, ainsi Régis qui ruminait beaucoup et ne sentait pas son corps dit avoir, après les séances : « l'impression de réfléchir sur moi-même, de réfléchir plus avec mon corps. » (R : l. 428-429), Anne qui identifiait sa manière d'être à son hyperactivité mentale dit clairement que le nouveau rapport à son corps a pris le dessus sur le mental : « J'ai eu un rapport à mon corps avec une perception nouvelle inattendue et forte et ça a pris le dessus sur le mental. » (A : l. 121), elle précise que ce phénomène bouleversant la rapprochait d'elle-même : « Tout ce que j'ai senti à l'intérieur m'a bouleversé et ça m'a

rapproché de moi-même. » (A : l. 83). Hélène, après avoir manifesté son sentiment de séparation entre le corps et l'esprit qui lui donnait le sentiment d'être très éloignée d'elle-même, dit avoir retrouvé un lien d'unité entre elle-même et son corps : « Ça a rétabli un genre de connexion entre moi et mon corps. », elle ajoute : « Le fait de rétablir une unité (...), le fait qu'il y ait une communication dans tout le corps, ça donne une unité » (H : l. 108-112). Et Laurent qui ne parvenait pas à peser le pour et le contre a appris à prendre du recul par rapport à sa pensée : « Aujourd'hui je ne me fie pas qu'à mes pensées, j'ai appris à passer par le corps. » (L : l. 795-796). Enfin Brigitte qui se perçoit comme une personne avec « une espèce de diarrhée d'ébullition mentale » (B : l. 542), note qu'après les séances, elle est plus calme, plus posée et plus douce : « C'est une perception de plus de calme chez moi, d'être plus posée, moins réactive, plus à l'écoute de ce que je ressens, de ce qui se passe. » (B : l. 71-72). Les autres participants tiennent un discours identique avec quelques nuances. Corinne découvre l'unité sous la forme d'une souplesse dans son corps et dans sa tête qui la concerne fortement : « C'est assez fort la souplesse que je ressens dans ma tête et dans mon corps, c'était quelque chose de plus doux de plus souple, c'est pour cela que ça me ramenait à moi. » (C : l. 161-162).

2.5. Incidence de la restauration de l'estime de soi sur les manières d'être à soi et aux autres

Cette séquence est importante, car elle permet d'évaluer l'incidence réelle de la restauration de l'estime de soi sur les manières d'être à soi et au monde. Nous aborderons ce mouvement herméneutique, d'abord en établissant l'état des lieux de la manière d'être des participants avant l'accompagnement afin de constituer un matériau de référence, pour ensuite mettre en relief la reconfiguration des manières d'être à soi et au monde suite à l'accompagnement.

2.5.1. État des lieux de la manière d'être avant l'accompagnement

L'analyse de donnée montre trois manières d'être qui semblent être en forte corrélation avec un déficit d'estime de soi : une manière d'être à soi négative ou dévalorisante, une manière d'être éloignée de soi et non respectueuse de son être profond, une manière d'être à soi peu confiante et emprunte de doute. L'une ou l'autre de ces manières d'être se retrouvent chez une grande majorité des participants.

Manière d'être à soi négative ou dévalorisante

On observe chez douze participants des manières d'être à soi plutôt négatives ancrées dans une estime d'eux-mêmes de mauvaise qualité (soit basse ou très basse, soit fluctuante, soit très dépendante du contexte extérieur) que l'on retrouve dans de nombreux propos tels que : « J'étais une moins que rien, donc très négative. » (N : l. 153-154), « Mon attitude était très négative vis-à-vis de moi-même et vis-à-vis du reste, l'univers, les gens, cette planète. » (J : l. 320-323), « J'avais plutôt une attitude négative (...), négative parce que j'avais aucune considération de là où j'en étais. » (F : l. 384), « Une attitude négative, oui, je pense que je me négligeais. » (R : l. 306-307). Cette manière d'être à soi négative s'exprime bien souvent par un sentiment de ne pas avoir beaucoup de valeur comme le rapportent entre autres Diana et Hélène : « Je ne m'accordais pas assez de valeur. » (D : l. 43-44) ; « J'étais très négative par rapport à moi-même. » (H : l. 210) « Avant (...) c'est vrai que j'avais du mal à me reconnaître de la valeur. » (H : l. 97-98), ou Valérie qui a le sentiment de ne plus être « bonne à rien » (V : l. 83) ou encore Fabien qui se sent « vraiment nul ! » (K : l. 354) ou bien Paula : « moi j'étais la pauvre fille, en fait. » (P : l. 168-170).

On relève chez certains participants une tendance auto-jugeante très dénigrante qui s'appuie soit sur un système de comparaison défavorable, soit sur une situation d'échec ou d'impuissance. Cet auto-jugement très critique et défavorable est probablement l'une des sources des manières d'être à soi négatives. On retrouve Emy envahie par cette tendance : « J'ai toujours des doutes sur moi et ma capacité. » (E : l. 530-531) « Je me juge toujours. » (E : l. 772) et Isabelle, qui nous offre un regard sur ce qui se joue dans son intime : « Je me rends compte que j'ai une sorte d'instance intérieure très

jugeante. » (I : l. 413-414), « Globalement j'étais plutôt dans la dévalorisation. » (I : l. 388), « Plutôt négative et maltraitante vis-à-vis de moi-même. » (I : l. 440). Pour d'autres participants un contexte d'échec par rapport à leurs valeurs ou leurs désirs a été source d'une profonde dévalorisation : « Je me suis complètement dévalorisée, vu que mon ultime idéal c'était de réussir mon couple, voyant que j'ai échoué, toute la personne que je voulais être s'est retrouvée anéantie en fait. » (N : l. 274-276) ; « Je me sentais très mal, je me sentais en échec, je me sentais coupable. » (A : l. 322-323).

Une manière d'être éloignée d'eux-mêmes, non respectueuse de leur être profond

On constate chez onze participants une manière d'être distante avec eux-mêmes qui s'exprime pour beaucoup par une forme de mal-être dont ils ne savent pas la cause. Les témoignages de Joëlle ou de Régis synthétisent cette manière d'être : « J'ai toujours eu toute ma vie, cette sensation de ne pas être en phase avec moi-même, avec mon moi profond. » (J : l. 757-758), « J'étais invisible, je n'existais pas. » (R : l. 72-73). On observe aussi ce phénomène chez Marie qui a de plus en plus de mal à se recentrer sur elle : « J'étais uniquement à l'extérieur, j'avais l'impression que j'avais de plus en plus de mal à me retrouver moi-même. » (M : l. 17-18), ou dans un autre registre chez Nadia qui ne savait pas se faire plaisir : « Me faire plaisir, ce que je ne faisais pas avant. » (N : l. 122). Les propos de Paula, d'Isabelle, d'Anne et d'Hélène témoignent d'une distance à soi tellement grande qu'elle prend la forme d'une insensibilité à soi ou à ses émotions : « Je ne ressentais pas mes émotions. » (P : l. 499), « Ma difficulté, c'est ça d'être présente à moi-même par ce que j'ai tout de suite tendance à partir, à m'oublier en fait ou à me couper de mes ressentis. » (I : l. 45-46), « J'étais en perte de conscience de moi. » (A : l. 581) « J'étais devenue un peu comme un robot, quoi ! » (A : l. 625). Hélène nous explique : « J'ai longtemps été quelqu'un de très froid. » (H : l. 725) « J'étais très mécanique, très froide, surtout pas mettre d'affect. » (H : l. 731) « J'étais tellement loin de moi. » (H : l. 798). Elle prend conscience, par contraste suite à l'accompagnement, de la raison de son éloignement d'elle-même : « En fait, j'avais une coupure entre mon corps et ma tête. » (H : l. 21-22), « Là maintenant, c'est que je suis dans mon corps, quoi ! (...) ça fait de moi un être humain. » (H : l. 178-182). Laurent exprime une autre manière d'être distant à soi sous la forme d'une perte d'authenticité

associée à une perte de respect de soi : « Je ne me respectais pas, je ne respectais pas mes vraies valeurs de vie. » (L : l. 48-49) « J'ai souvent été quelqu'un que je n'étais pas (...) J'ai manqué beaucoup d'authenticité. » (L : l. 582-583). Fabien, quant à lui, nous confie son sentiment profond de ne pas respecter ses valeurs pour répondre à son angoisse de réussite et son sentiment de rupture avec lui-même : « Poussé par une angoisse existentielle de réussir sans valeur propre de moi-même. » (F : l. 454-458), « Je suis venu à la base avec une problématique de déconnexion à moi. » (F : l. 22).

Manière d'être à soi peu confiante, emprunte de doutes

Onze participants ont un déficit de confiance en eux ou/et de confiance dans le monde, ce qui génère certaines problématiques comme le relate Joëlle : « Sans confiance, nous dit-elle, on ne va pas très loin, ça a été mon problème justement, (...) ça a toujours été ma difficulté, mon manque. » (J : l. 609-611). Cette manière d'être insécure se manifeste pour certains d'entre eux par une tendance à douter constamment, comme c'est le cas par exemple pour Emy : « J'ai toujours des doutes sur moi et ma capacité. » (E : l. 530-531) et Gaëlle, qui bien qu'elle ait une estime d'elle-même plutôt bonne, a un grand manque de confiance en elle : « Je suis à la fois convaincue que j'ai plein de qualités et en même temps pas du tout sûre de moi. » (G : l. 414-415), « J'ai toujours l'impression que je ne fais pas ce qu'il faut. » (G : l. 417-418). Pour d'autres, ce peu de confiance en eux se traduit par une forme d'inquiétude ou d'angoisse. Nadia se sent « stressée, angoissée (...) à (s)e poser dix milles questions. » (N : l. 49-52), Paula exprime un manque de confiance en elle qui lui occasionne une peur panique du jugement extérieur : « Manque de confiance et puis des peurs, surtout ça, des peurs du regard des autres, peur de ne pas être à la hauteur, d'être jugée, ça me recroquevillait. » (P : l. 419-423). Pour d'autres participants, ce manque profond de confiance en eux-mêmes s'exprime par un besoin quasi pathologique de reconnaissance par autrui comme c'est le cas pour Emy : « J'avais toujours besoin d'être valorisée, que les gens me disent que je vaudrais la peine, que je fais bien, que je suis merveilleuse. » (E : l. 162-164).

Ce terrain d'insécurité profonde qui se donne à voir chez ces participants, que ce soit au niveau global ou sectoriel, génère des manières d'être spécifiques qui visent à contenir cette insécurité ou à la mettre à distance de soi. L'analyse relève quatre types de manières d'être qui en découlent : l'hyper-contrôle, l'hyper mentalisation, l'hyper activité, et la démotivation.

- **L'hyper-contrôle** s'apparente bien souvent à l'expression d'un système défensif qui vise à contenir l'insécurité. Cette manière d'être s'appuie sur un terrain de peurs, allant chez certains participants jusqu'à l'angoisse et sur un faible niveau de confiance en soi et dans le monde. Corinne qui se décrit comme une personne autoritaire et directive nous livre l'arrière-scène de cette manière d'être : « J'avais peur donc il fallait que je planifie tout, tout programmer. » (C : l. 144-145) « Tout programmer ça va avec une certaine dureté. » (C : l. 151-152) « Tout programmer comme ça... c'est comme si ça me sécurisait en fait. » (C : l. 152-154). Pour Hélène, cet hyper-contrôle est une manière de s'insensibiliser et de se protéger de sa trop grande sensibilité : « Tout était mental et contrôlé par l'esprit. » (H : l. 109-110, elle précise que : « Le fait de ne pas faire attention à ce qu'on ressent ça fait moins mal. » (H : l. 734). Karim exprime clairement cette tendance au contrôle qui l'éloigne des autres, et qu'il vit comme « un système défensif qui est très fort et qui déforme tout, c'est une espèce de filtre, et c'est un filtre qui rend un peu fou quoi ! » (K : l. 585-589). Il précise, par contraste, suite aux séances : « J'ai pris conscience des défenses que j'avais dans mes relations avec les autres, de l'importance du corps dans ces défenses. » (K : l. 249-250). Dans cette même tendance, on retrouve Hélène qui, dans sa stratégie d'hyper-contrôle s'est insensibilisée et durcie : « je ne débranchais plus le mode survie... et je me protégeais sans arrêt, sans arrêt. » (H : l. 431-435, « J'ai longtemps été quelqu'un de très froid. » (H : l. 725) « J'étais très mécanique, très froide, surtout pas mettre d'affect. » (H : l. 731).

- **L'hypermentalisation** est une manière d'être commune à dix participants sur dix-sept. Elle s'exprime sous forme de doutes, de questionnements incessants et encombrants qui les éloignent d'eux-mêmes ou les paralysent. Brigitte compare, de façon imagée et négative cette tendance à une « diarrhée d'ébullition mentale. » (B : l. 542). On la retrouve exprimée différemment, dans de multiples propos tels que : « Je cogitais pas mal et je n'avancais pas. » (P : l. 95), « Je ne faisais que ça ruminer et me

remettre en question et re remettre en question. » (D : l. 385-386), « Ce genre de pensée trop intellectuelle qui ne mène à rien en fait, qui ne font que torturer, me torturer moi et alourdir l'ambiance sans raison. » (E : l. 404-405) ; « Une façon de réfléchir à moi-même qui tourne en rond. » (K : l. 577) ; « ces valse d'hésitations habituelles. » (L : l. 183) ou par une tendance très analytique très dominante comme le témoigne Brigitte (B : l. 518), Hélène : « Ma tête (...) avait complètement le monopole de ma vie » (H : l. 426-428) ou Isabelle : « Je restais beaucoup dans le mental, dans les pensées. » (I : l. 618).

- **Une manière d'être hyper active** qui vise à s'éloigner de soi et à « s'oublier » : Diana l'explique en ces termes : « J'en faisais trop, j'en faisais trop pour rien au détriment de moi. » (D : l. 158-159. Pour Anne, c'était sa seule manière d'exister : « Pour moi, l'hyperactivité, c'était ma manière d'exister, ma manière d'être. » (A : l. 470-471), « Je ne m'écoutais pas du tout. » (A : l. 54), Diana s'est laissée quant à elle déborder par le rythme de sa vie : « Ma vie a fait qu'il a fallu que je m'occupe de plein de choses, plein, plein, plein de choses et je pense que je m'étais mise entre parenthèses. » (D : l. 266-267).

- **Une manière d'être démotivée ou désabusée** qui est bien souvent le résultat de pressions sociales, comme c'est le cas lors de burn-out : « Cela faisait quatre ans que j'étais dans un travail qui ne me convenait pas du tout et que je ne trouvais pas de porte de sortie. » (V : l. 12-13), « Il n'y avait plus de jus quoi ! Plus de motivation. » (V : l. 45-47) ou de pressions familiales : « Je n'étais pas satisfait en terme de couple, en terme de boulot, je ne me réalisais pas dedans. » (L : l. 482-483). Laurent ajoute, qu'envahi par ce terrain d'insatisfaction de vie, il s'est construit une manière d'être fuyante, peu engagée et démotivée, comme « sous un éteignoir » (L : l. 265) : « La stratégie que j'avais prise c'était plutôt la fuite. » (L : l. 59). Il ajoute : « J'étais assez suiveur, quant à mes propres envies je ne les mettais pas forcément en avant. » (L : l. 39-40) ; ou le résultat de ses propres pressions internes qui augmentent lorsque sa vie est insatisfaisante et ne répond plus à ses valeurs profondes ou besoins : « J'étais dans une sorte de déprime de vie où je me sentais seul » (R : l. 11). Régis ajoute : « J'avais quand même la sensation que je ne vivais pas ma vie... j'ai toujours pensé que je ne vivais pas ma vie. » (R : l. 351-353) ou encore Joëlle : « Jusque-là, je me disais : 'je n'ai pas vraiment envie de vivre. Qu'est-ce que je fais là ? Je n'aurais pas dû être là.' » (J : l.

216-217), ou bien Paula : « Finalement, je ne sais pas trop ce que j'attendais de ma vie, je vivais les choses. » (P : 384-385), « Il y avait quand même à l'intérieur de moi quelque chose qui n'était pas satisfait, mais je ne savais pas quoi, c'était vraiment flou, un fond d'insatisfaction. » (P : l. 384-389).

2.5.2. Analyse de la reconfiguration des manières d'être suite à l'accompagnement

La partie qui précède a permis de poser un état des lieux des manières d'être des participants avant l'accompagnement, et a mis en relief l'incidence de ces manières d'être sur l'estime de soi. Des liens semblent apparaître entre une manière d'être distante avec soi ou avec son corps et une manière d'être très mentalisée, ou encore entre une manière d'être non respectueuse de ses propres valeurs et de son être profond et le peu de confiance que certains participants ont en eux-mêmes.

L'analyse qui suit a pour objectif de mettre en relief la reconfiguration des manières d'être suite à l'accompagnement sur le mode du Sensible et de relever si la pédagogie à médiation corporelle a une incidence sur le renouvellement des manières d'être à soi et au monde en lien avec l'estime de soi. Rappelons que l'accompagnement en psychopédagogie perceptive axe tout particulièrement sa pédagogie autour de la restauration d'une présence à soi par le média d'un retour perceptif au corps.

Il ressort de l'analyse des données une évolution significative des manières d'être qui tendent à être plus positives suite à l'accompagnement. Sept manières d'être renouvelées se démarquent très fortement chez la plupart des participants : une manière d'être plus posée, une manière d'être plus à l'écoute et plus respectueuse de soi, une manière d'être plus présente à soi et à sa vie, une manière d'être plus nuancée emprunte de recul, une manière d'être plus confiante, et enfin, une manière d'être plus affirmée et engagée.

Une manière d'être plus posée

Quatorze participants relèvent de façon très explicite un gain en calme et en tranquillité dans leurs manières d'être et le relient au travail sur leur ressenti corporel interne. Les termes « posé », « tranquille », « calme », « serein », « paix » ou « apaisée » reviennent très souvent dans l'expression des participants, ce qui démontre l'importance de ce vécu pour eux. Marie exprime avec ses mots l'enjeu de cette nouvelle manière d'être : « Accepter que je puisse me déposer, ça change beaucoup de choses au quotidien... Accepter de se poser, c'est accepter une autre manière de vivre presque. » (M : l. 58-60). Ce gain en calme et en tranquillité s'exprime chez de nombreux participants par une manière d'être plus douce ou moins réactive. Le témoignage de Brigitte exprime ce fait : « Je pouvais me sentir un peu brutale. » (B : l. 371), « Par contraste, je vois que je peux aussi être tranquille, posée et douce. » (B : l. 399). On note que pour Brigitte, l'expérience perceptive, qu'elle a faite en psychopédagogie perceptive, n'est pas restée dans le domaine de la sensation, mais qu'elle a transformé sa manière d'être. Pour d'autres participantes, comme Anne ou Valérie, le fait de se poser en soi a été un moyen de se recentrer afin de se remettre en route dans leur vie et de retrouver de l'élan pour agir : « Ça m'a posé, c'est ça qui petit à petit m'a donné la force de me bouger. » (V : l. 28), Anne, qui par son hyperactivité était victime d'un burn-out, a appris à s'arrêter et à se poser dans sa vie : « J'ai appris à m'arrêter, les séances ont contribué à ce que je me pose et que j'arrête de courir. » (A : l. 475-476).

Tous ces participants ont compris, par contraste, l'enjeu d'être plus posé et calme dans leur vie. On relève chez eux, une motivation forte à maintenir une manière d'être plus profonde et moins agitée dans laquelle ils retrouvent une place centrale. C'est comme si, le fait d'être plus posé, plus tranquille leur permettait de mieux se retrouver et d'être à nouveau sujet de leur vie. Les propos de Marie résument cette prise de conscience fondamentale : « C'est fondamental, si je ne fais que m'agiter, je reste sûrement à la surface des choses et c'est aussi une manière de fuir. » (M : l. 396-404) « Quand on est dans le moment présent, on est à ce qu'on fait et ça change tout. » (M : l. 247-249), « Ça me permet d'être plus proche de mes vrais désirs. » (M : l. 300).

Une manière d'être plus à l'écoute, plus respectueuse de soi

Il est important de relever le fait qu'être plus posé et calme est une condition indispensable à l'écoute de soi et au respect de soi. En effet, peut-on se respecter sans écoute de soi profonde ? Or, nous l'avons vu, ce qui blesse le plus l'estime de soi est le non-respect de soi à soi ou de l'autre sur soi. Pour la plupart des participants, un des apprentissages majeurs de l'enseignement en psychopédagogie perceptive est une nouvelle manière de s'écouter et d'écouter les autres, une écoute qui s'appuie sur une perception corporelle incarnée dont une des conditions est la non prédominance entre le corps et le psychisme. Le témoignage de Brigitte met en évidence les liens entre le vécu d'un calme à l'intérieur d'elle et la naissance d'une nouvelle manière d'être à soi plus à l'écoute : « C'est une perception de plus de calme chez moi, plus posée, moins réactive, plus à l'écoute de ce que je ressens. » (B : l. 71-72) ; « Concrètement, je me pose plus. » (B : l. 536). On note dans les témoignages que pour certains des participants comme Marie, Laurent, Brigitte, Hélène et Karim, apprendre à mieux s'écouter leur a permis de mieux se respecter et de moins se forcer. Les propos suivants mettent en évidence ces liens : pour Hélène, « Ne pas faire les choses en force, donc le faire en me respectant parce que j'ai vraiment envie et pas parce que j'ai une contrainte. » (H : l. 67-69), et Laurent : « J'ai une image à mes yeux de quelqu'un de beaucoup plus posé, plus calme, plus raisonnable, moins excité. » (L : l. 375-376) « Je suis plus juste par rapport à moi (...) je me sens plus respectable moi-même parce que (...) moins excessif. » (L : l. 379-381) « Aujourd'hui, j'essaie de m'utiliser différemment, de ne pas faire les choses en force. » (L : l. 662), Karim exprime cette prise de conscience ainsi : « Je me forçais à agir, maintenant la volonté d'agir, elle est plus naturelle. » (K : l. 63-64) « Le fait de comprendre ce qui se passait dans mon corps me rend plus tolérant vis-à-vis de moi-même, plus patient. » (K : l. 46-47). Le respect de soi est fondamental pour nourrir son estime de soi. « J'ai appris à me méfier de mes pensées (...) et j'ai appris à passer par le corps. » (L : 795-796).

Une manière d'être plus présente à soi et à sa vie

Cette écoute de soi qui s'exprime dans une tonalité de calme et de tranquillité est le sas de la présence à soi, présence à sa vie, présence aux autres. Douze participants attestent

explicitement d'un gain dans une manière d'être plus présent à eux-mêmes, et présent à leur présent. Voici quelques témoignages les plus représentatifs. Gaëlle valide le fait d'« être beaucoup plus tranquille, plus présente, beaucoup moins avec la tête ailleurs » (G : l. 166-769). Joëlle et Brigitte découvrent que le fait d'être plus présente leur donne le sentiment d'une vie plus intense : « Je vis plus pleinement ce que je vis. » (J : l. 521), « Je passe plus de temps à vivre les choses. » (B : l. 137) et Isabelle atteste d'une moins grande prédominance de sa tendance hyper-mentalised au profit d'une meilleure qualité de vécu : « Je réfléchis moins, ce qui est plutôt positif c'est-à-dire que je vis les choses au lieu de plus les réfléchir. » (I : l. 624-625). Hélène se retrouve dans sa présence à elle-même, unifiée et ancrée dans son sentiment d'existence : « Là maintenant, je suis dans mon corps quoi ! Et je me rends compte à quel point ça devait être terrible avant parce que... ça fait de moi un être humain. » (H : l. 178-182). Gaëlle atteste avoir découvert, au décours du travail de psychopédagogie perceptive une nouvelle manière d'être plus à l'écoute : « Je sais maintenant ce que c'est que l'écoute » (G : l. 83). Hélène, Brigitte, Laurent et Régis ont intégré cette attitude d'écoute d'eux-mêmes dans une manière d'être au quotidien dans leur vie : « Je m'écoute beaucoup plus à l'intérieur. » (L : l. 339), « J'essaie de m'écouter plus. » (H : l. 173) ou encore Emy ou Diana qui en ont fait une priorité dans leur vie : « Maintenant, ce qui importe ce sont plus mes priorités à moi, mes désirs à moi. » (E : l. 369), Diana a fait le choix de privilégier les informations de son corps dans sa réflexion et d'« accorder plus de valeur aux perceptions internes qu'au mental. » (D : l. 405-406).

Une manière d'être plus nuancée, emprunte de recul

Quatorze participants valident un gain dans leur capacité à prendre du recul face aux enjeux de leur vie, que ce soit face aux événements de la vie ou face aux autres ; 11 en témoignent très explicitement comme Valérie par exemple : « Les séances m'ont permis d'avoir du recul pour me poser » (V : l. 27). Cette capacité de prise de recul se donne soit sous la forme d'une capacité à se poser pour nuancer ses actions et ainsi éviter de foncer tête baissée comme l'exprime Marie : « Je prends le temps de dire 'oui je m'engage' sans foncer parce qu'avant je pouvais foncer (...) comme ça tête baissée. » (M : l. 235-238), soit sous la forme d'une capacité d'attendre, ce que nous relate Karim

dans son expérience : « Ce que je sens le plus, c'est cette espèce de nouvelle patience qui se développe (...) c'est la capacité d'attendre. » (K : l. 72-73). On note que ce gain en prise de recul est très important chez les participants, qui valident des manières d'être plus nuancées, plus empruntées de relativité. Hélène atteste en effet que cela lui permet de remettre les choses à leur juste place, Emy, Fabien, Anne et Marie nous disent vivre les choses avec moins de gravité, plus de légèreté, Brigitte et Gaëlle se sentent, quant à elles, moins réactives, et pour finir, Anne, Paula et Joëlle expliquent qu'elles ne se laissent plus déborder par les événements ou par leurs affects. Cette capacité de prise de recul est très importante, car elle permet de prendre le temps de se respecter et de réagir de façon plus posée face aux événements de la vie et de manière plus conforme à ses souhaits profonds. Là encore, on s'aperçoit qu'une adéquation entre son être profond, ses manières d'être et ses mises en action est très importante pour maintenir un bon niveau d'estime de soi. En effet, qui ne s'est jamais senti mal suite à une réaction excessive ou inadaptée face à une situation ? On sait qu'un comportement non conforme à nos valeurs profondes, à court ou long terme, sape souterrainement l'image de soi et impacte négativement l'estime de soi.

Une manière d'être plus confiante (confiance en soi et/ou en la vie)

On note chez tous les participants un retour à la confiance dans leur manière d'être, ou une amélioration de leur niveau de confiance qui s'est installé progressivement depuis qu'ils ont retrouvé une présence incarnée et sensible en eux-mêmes. 8 d'entre eux le nomment explicitement comme Gaëlle pour qui c'est le point le plus important de son renouvellement de manière d'être : « J'ai acquis grâce aux séances surtout une confiance. » (G : l. 242) ou encore Anne qui a retrouvé « la confiance en soi profonde » (A : l. 244) alors qu'elle était dans une phase de burn-out au début des séances avec une perte totale de confiance en elle : « ça (les séances) m'a aidé à reprendre confiance en moi. » (A : l. 239). Corinne relate un gain en confiance depuis qu'elle a contacté en elle une douceur profonde qui change totalement sa manière d'être : « Comme je m'aime plus dans cette douceur, j'ai plus confiance. » (C : l. 413-414) « Aujourd'hui, je sens bien que j'ai une souplesse d'être. » (C : l. 155-156). Laurent l'exprime ainsi : « La

confiance que j'ai vécue en séance, ça m'a permis de sortir de ma coquille, d'exister. » (L : l. 297-298).

Une manière d'être plus affirmée et engagée

Chez tous les participants ce retour à la confiance a eu un impact sur leur comportement social, ils sont moins dans la comparaison et s'affirment plus, osent prendre plus d'initiatives. Ils le relient directement à cette nouvelle capacité de se percevoir. Hélène, par exemple, ose s'exprimer plus librement et n'a plus besoin d'être dans un rapport de séduction à l'autre pour se rassurer « Aujourd'hui, c'est différent parce que je vais avoir plus de facilité à dire ce que je pense et comment je me sens. » (H : l.590-593), « Maintenant je suis prête à engager le dialogue sans vouloir séduire l'autre de manière à ce que l'autre pense du bien de moi. » (J : l. 302-305) ; Paula, Brigitte et Diana se surprennent à avoir plus de facilité à agir : « Des fois je suis surprise d'être déjà passée à l'action ! » (P : l. 108-109), pour Brigitte, « ça a diminué les procrastinations. » (B : l. 48) et Diana « avance plus vite dans ses actions » (D : l. 200). François sort progressivement de sa tendance à se comparer négativement aux autres : « Je me sens plus, donc j'ai tendance à affirmer mes choix. » (F : l. 156), « Maintenant c'est moins dans la comparaison (...) moins dans le jugement que l'autre va porter. » (F : l. 293-298).

D'un point de vue professionnel, depuis qu'ils ont restauré une meilleure confiance en eux incarnée, Laurent, Hélène et Valérie s'investissent plus dans leur travail et s'affirment plus, ce qui est source d'estime d'eux-mêmes. On sent dans leur propos une restauration d'une valeur d'eux-mêmes en lien avec leurs nouvelles capacités à s'affirmer et se respecter. Laurent l'exprime ainsi : « La confiance que j'ai vécue en séance, ça m'a permis de sortir de ma coquille, d'exister et de pouvoir affirmer un point de vue au niveau pro. » (L : l. 297-301), « pouvoir affirmer mon point de vue, même si c'est un point de vue qui n'est pas dans la lignée de pensée de ma direction. » (L : l.297-301), il précise : « Avant, j'étais un peu suiveur. » (L : l. 39). Hélène a même le sentiment de se réaliser dans son travail : « M'investir dans mon travail à 100%, avant je le faisais parce qu'il fallait le faire, aujourd'hui je me réalise dans les choses. » (H : l. 460-463) et Valérie a trouvé sa place dans son travail, elle est plus confiante face à sa

direction : « J'ai pu prendre plus ma place vis-à-vis de ma hiérarchie, plus dire les choses, plus m'affirmer. » (V : l. 211-212). D'un autre côté, Diana, n'est plus dans l'absolue nécessité d'une reconnaissance sociale au détriment de sa vie : « Je suis moins dans la reconnaissance sociale, je suis dans la reconnaissance de moi. » (D : l. 144-145), « Je n'ai plus besoin de me comparer. » (D : l. 137). Elle conclut : « Maintenant j'accorde plus de valeur à ma vie qu'à ma réussite professionnelle. » (D : l. 53). Corinne s'apprécie beaucoup plus depuis qu'elle est plus douce et plus confiante en elle, elle est moins rigide ou sur la défensive dans ses relations aux autres : « Comme je m'aime plus dans cette douceur, j'ai plus confiance. » (C : l. 413-414) « Aujourd'hui, je sens bien que j'ai une souplesse d'être. » (C : l. 155-156). Comme elle a plus confiance en elle, elle est moins sur la défensive dans ses relations aux autres : « Avant, j'aurais été très binaire, aujourd'hui j'amène beaucoup plus de nuances. » (C : l. 325-326), « Je me sens moins blessée par ce que peuvent dire les autres. » (C : l. 415-416), « Avant j'aurais répondu et attaqué. » (C : l. 422). Cela a eu un impact direct sur sa manière d'être au travail qui est devenue plus douce et nuancée notamment dans son domaine relationnel : « Maintenant, il y a une idée de collaboration (...), j'impose moins les choses. » (C : l. 226-227), elle ajoute : « Maintenant, il y a quelque chose de beaucoup plus accueillant (...) avant, il y avait quelque chose de très raide, très frontal. » (C : l. 170-176).

2.6. Analyse de l'impact du renouvellement des manières d'être sur la satisfaction de vie

Comme nous l'avons vu précédemment dans le champ théorique, l'estime de soi se compose de deux versants, un versant estime de soi personnelle (avec des critères de respect de soi, d'amour de soi, de jugement de soi positif, d'affirmation de soi, de présence à soi...) et un versant plus social qui correspond à la part contextuelle ou relationnelle de l'estime de soi dans lequel le regard de l'autre ou de la société sur soi est important. En effet, un contexte de vie délétère, des relations professionnelles difficiles et non valorisantes, une insatisfaction professionnelle... tous ces critères impactent nécessairement l'estime de soi. Ce dernier versant de l'estime de soi est mis en évidence et analysé dans cette recherche au travers du sentiment de satisfaction de

vie. Nous avons constaté dans le champ théorique que la satisfaction de vie est dépendante d'une certaine qualité de vie et que ces deux données sont intimement corrélées aux notions de bien-être et de bonheur. Nous avons aussi relevé plusieurs dimensions composant la satisfaction de vie tels que le sens de la vie, la congruence entre les buts fixés et les buts atteints, la santé, les contacts sociaux ou encore la réalisation de choses importantes pour soi.

Pour mener à bien cette analyse, il me faut en tout premier lieu rechercher les indices de satisfaction de vie des participants avant l'accompagnement afin de pouvoir mettre en relief l'évolution ou non de cette dernière et de pouvoir questionner l'impact du renouvellement des manières d'être sur la satisfaction de vie. L'immersion dans les données confirme que la satisfaction de vie est liée à un certain niveau de qualité de vie. Elle met en évidence que la satisfaction de vie est sous la dépendance du contexte de vie des participants, des problématiques qu'ils y rencontrent, de leurs manières d'aborder les événements, et bien sûr de leur état d'être du moment. On sait qu'une personne dans un mal-être profond peut avoir une vie « rêvée » - un bon travail, un couple stable et heureux, des enfants charmants ...- et être insatisfaite de sa vie, si cette dernière ne répond pas à ses valeurs profondes, ou ses aspirations existentielles ou spirituelles. Une manière d'être négative, critique ou dépressive avec une faible estime de soi teintera, on s'en doute, la qualité de vie d'une personne et sa satisfaction de vie.

Pour évaluer l'impact du renouvellement des manières d'être sur la satisfaction de vie, il me sera donc nécessaire de faire une analyse approfondie des problématiques des participants au début de l'accompagnement, et de l'impact de la psychopédagogie perceptive sur la résolution ou non de ces problématiques. L'analyse du renouvellement des manières d'être a montré que les participants ont un rapport à eux-mêmes plus positif, une meilleure estime d'eux-mêmes. Ces paramètres sont très importants dans le sentiment de satisfaction de vie. Cependant, si le contexte ou les problématiques de vie restent inchangées, le renouvellement de manière d'être et en particulier celui de l'estime de soi ne sera probablement pas suffisant pour maintenir un bon niveau de satisfaction de vie et une estime de soi positive et pérenne, voire même, cela pourrait être source de conflits internes.

Avant de plonger dans l'analyse herméneutique des problématiques des participants, il me semble important de définir ce que les participants entendent par satisfaction de vie. L'examen des données révèle que plusieurs facteurs interviennent dans le sentiment de satisfaction de vie :

- **Une vie sociale plus satisfaisante, plus légère, plus ouverte, plus nuancée, moins problématique avec un contexte de vie positif** – neuf participants valident ce critère comme important dans leur satisfaction de vie (Emy, Valérie, Karim, Laurent, Fabien, Anne, Corinne, Marie et Brigitte)
- **Le respect de soi** – pour sept participants (Nadia, Joëlle, Paula, Diana, Laurent, Isabelle et Marie)
- **Des endroits ou moments dans sa vie où se faire plaisir** soit au travers d'une vie plus sociale ou « plus pleine qualitativement » emprunte de bien-être ou de goût positif de la vie – sept personnes mentionnent ce critère comme fondamental dans leur satisfaction de vie (Nadia, Brigitte, Hélène, Valérie, Karim, Emy et Laurent)
- **Une plus grande concordance avec ses valeurs profondes ou envies** - pour six participants (Nadia, Joëlle, Paula, Régis, Fabien et Marie)
- **Un sentiment d'être acteur et auteur de sa vie**, soit au travers du sentiment de compétence dans un ou plusieurs secteurs de sa vie, ou du sentiment de se réaliser dans sa vie (au niveau familial, professionnel, existentiel ou spirituel) ou bien du sentiment d'être utile dans sa vie – quatre participants le nomment clairement (Laurent, Anne, Hélène, Valérie)
- **Une vie plus confiante** : moins stressante, moins emprunte d'angoisse ou de peur - Trois participants font le lien entre cet aspect et leur satisfaction de vie (Emy, Fabien, Diana)

Ces critères ainsi définis me permettent de mettre en évidence l'influence des problématiques sur la satisfaction de vie des participants et donc par voie de résonance sur leur estime de soi, ainsi que de relever si un accompagnement en psychopédagogie perceptive, non ciblé sur la résolution des problématiques, a une incidence positive sur la résolution des problématiques.

2.6.1. Incidence du renouvellement de manière d'être sur les problématiques psychosociales, somato-psychiques et existentielles initiales

Pour entamer l'analyse herméneutique de cette section, j'ai souhaité croiser les données entre les problématiques des participants et les motivations pour lesquelles ils étaient venus consulter un psychopédagogue perceptif afin de voir si oui ou non il y avait concordance. Les résultats de l'analyse m'ont beaucoup troublée. La plupart des participants ne viennent pas voir un pédagogue perceptif pour régler une problématique de vie, mais pour tenter de soulager un mal-être, ou de mieux en comprendre l'origine. Cependant, on observe, au travers des entretiens, que cette problématique prend une place considérable dans leur vie. J'ai dégagé trois natures de problématiques rencontrées par les participants : psychosociale, somato-psychique, existentielle ou spirituelle.

Pour mettre en relief l'influence de la psychopédagogie perceptive sur les problématiques des participants, je commencerai par faire un état des lieux de la problématique de départ. Cet état des lieux rendra compte de la (ou les) problématique(s) centrale(s) qui se sont révélées au cours de l'entretien, qu'elles soient conscientisées ou non par la personne. Puis, je ciblerai mon analyse sur l'incidence de l'accompagnement psychopédagogie perceptive sur ces problématiques, et enfin je tenterai de dégager les éléments de compréhension de l'incidence de la psychopédagogie perceptive sur la résolution des problématiques, en croisant les résultats avec la donnée de l'estime de soi et de la motivation.

2.6.2. État des lieux de la problématique de départ

L'analyse des données révèle que les participants sont en prise avec trois natures de problématiques. Certains sont au cœur d'une ou plusieurs de ces problématiques : des problématiques psychosociales en lien avec des difficultés de couple et/ou une souffrance au travail ; des problématiques somato-psychiques en lien avec leur rapport à leur corps ou à leur mental ; des problématiques existentielles ou spirituelles en lien

avec un questionnaire sur le sens de leur vie, l'utilité de leur vie ou encore leur place dans le monde.

Onze participants sur dix-sept souffrent de problématiques psychosociales dont huit souffrent de problématiques de couple (séparation souffrante, insatisfaction de couple ou solitude), cinq vivent des souffrances au travail allant des difficultés relationnelles au burn-out. Onze participants sur dix-sept sont en prise avec des problématiques somato-psychiques, et six avec des problématiques existentielles ou spirituelles. On note que cette nature de problématique est très répandue, on la retrouve chez une grande majorité des participants.

Problématiques psychosociales

Onze participants sur dix-sept souffrent d'une ou plusieurs problématiques psychosociales (problématique de couple ou en relation avec le domaine professionnel).

Dans les problématiques de couple, on retrouve Diana et Nadia qui sont dans un profond mal-être et ont une très faible estime d'elles-mêmes suite une rupture de leur couple : Nadia se vit « comme une moins que rien » (N : l. 426) et Diana se sent dépassée, elle n'arrive plus à tout gérer et doute constamment : « Je n'arrivais pas à m'en sortir toute seule. » (D : l. 13), je sortais d'une rupture qui avait mis à mal mon estime de moi. Je me remettai beaucoup en question. » (D : l. 191-192). Gaëlle, Emy, Isabelle et Laurent sont très insatisfaits de leur couple ce qui les fait beaucoup souffrir psychologiquement et impacte directement leur estime d'eux-mêmes. Gaëlle a un sentiment de grand vide dans sa relation avec son mari et le sentiment de ne jamais être à la hauteur : « Ce n'est pas l'idéal ma relation de couple, j'ai l'impression d'un vide terrible avec mon mari. » (G : l. 285-289), « J'ai toujours l'impression que je ne fais pas ce qu'il faut. » (G : l. 417-418), son estime d'elle-même en est dépendante : « Je suis à la fois convaincue que j'ai plein de qualité et en même temps pas sûre du tout de moi. » (G : l. 414-145), Laurent, en couple avec une femme autoritaire est dans une forme de fuite de sa vie : « J'ai vécu ces dernières années en étant soumis plus ou moins, quelque peu éteint sur mes propres envies, mes propres souhaits de vie. » (L : l. 36-38), « Le fait que je ne sois pas très investi (...) j'avais une baisse d'estime de moi (L : l. 504-505), je

n'avais pas une vision positive de moi-même. » (L : l. 466). Isabelle déplore un manque de douceur et d'affection dans sa relation avec son mari, ce qu'elle ne peut pas lui exprimer. Elle vit cela comme une forme d'agressivité : « On va revenir sur mon mari...il est toujours dans une sorte d'agressivité en fait. En fait, j'ai envie de plus de douceur, tout simplement dans le contact, d'affection, de tendresse. » (I : l. 565-566). Emy, quant à elle, souffre d'insatisfaction dans sa relation intime avec son mari et s'est mise à idéaliser une relation avec un autre homme. Cela l'éloigne de son mari, car elle juge son couple très éloigné de l'idéal de couple qu'elle s'est construit : « Ma vie sexuelle dans mon couple n'était pas extraordinaire. » (E : l. 638-639), « Et j'ai construit dans ma tête un modèle de couple alors que je suis avec mon mari, ça représentait quelque chose de très important dont je n'arrivais pas à me débarrasser. » (E : l. 132-133). Isabelle, Emy ne font pas de lien direct entre leur situation de couple et leur faible estime d'elles-mêmes, probablement que ces situations y concourent, mais n'en sont pas la cause principale. Et pour finir, Brigitte se questionne depuis deux ans sur le fait de se séparer de son mari ou pas. Dans une perspective opposée, Régis souffre d'une solitude qui lui pèse fortement, d'autant plus qu'il ne se sent pas à l'aise pour faire les premiers pas vers les femmes qui l'attirent : « J'étais dans une sorte de déprime de vie où je me sentais seul. » (R : l. 11). Il prend conscience que sa tendance à l'inaction pour réaliser des choses qui lui sont importantes est source de mésestime de lui : « Je ne m'accorde peut-être pas de valeur parce que je n'ai pas osé faire des choses qui ont de la valeur pour moi. » (R : l. 283-284).

Dans le registre des problématiques au travail, on note une grande prédominance des problématiques relationnelles, qu'elles soient en lien avec une difficulté à s'affirmer et à poser ses limites ou en lien avec une difficulté de collaboration avec ses collègues. Valérie, Anne, Corinne, Laurent et Fabien déplorent des difficultés au travail, ou des difficultés d'affirmation de soi dans le relationnel qui minent leur estime d'eux-mêmes. On voit chez tous ces participants, une distance avec leur ressenti corporel, un manque d'écoute d'eux-mêmes et de présence à eux-mêmes. On retrouve dans cet extrême de l'effondrement de l'estime de soi, deux des participantes, Valérie et Anne qui sont dans une situation de burn-out. On remarque chez elles, une tendance à l'hyperactivité et qu'elles sont très éloignées d'elles-mêmes. Elles en font trop pour répondre au mieux

aux exigences de leur hiérarchie au détriment de leur santé. Elles ne manquent pas de motivation au départ, elles font tout pour réussir, mais ne s'écoutent pas et ne voient donc pas qu'elles dépassent leurs limites physiques et psychiques. Les pressions au travail, les jugements négatifs répétés, l'épuisement physique et psychique ont provoqué une détérioration profonde de l'estime d'elles-mêmes et de leur motivation à vivre : « Il n'y avait plus de jus quoi, plus de motivation ! » (V : l. 45-47), « J'étais au fond du gouffre. » (V : l. 94), « En perte de repère, j'étais cassée. » (A : l. 582), « J'étais devenue comme un robot quoi ! » (A : l. 625). Dans un registre plus léger, Corinne est plutôt heureuse dans sa vie, mais elle se sent bloquée dans une manière d'être autoritaire et directive avec les autres qu'elle déplore, et dont elle ne sait pas comment en sortir. Elle est consciente que cela lui provoque un malaise au travail dans ses relations aux autres qui sont bien souvent conflictuelles. Cette manière d'être est en conflit avec ses valeurs profondes et ses motivations qui sont en lien avec le désir profond d'être en harmonie dans sa vie. Cette problématique est un lieu de mésestime d'elle-même, même si elle atteste avoir une bonne estime d'elle-même globale : « Je ne m'aimais pas bien comme ça tu vois, oui, j'obtenais ce que je voulais, mais le goût n'était pas forcément là. » (C : l. 244-245). Ce problème dans sa vie est si important qu'il est un des motifs de sa demande d'accompagnement en psychopédagogie perceptive.

Problématiques somato-psychiques

Onze participants sur dix-sept souffrent de problématiques somato-psychiques. Comme nous l'avons détaillé plus haut, ces problématiques sont liées, soit à des souffrances somatiques, très souvent en lien avec des douleurs dans le dos ou dans le bassin qui ralentissent leur mise en action, comme si le corps tentait de dire stop à une forme d'hyperactivité non respectueuse de soi, soit à une hyperactivité mentale qui prend toute la place et qui crée une forme d'agitation. On remarque, que pour la plupart des participants souffrant d'une tendance à l'hyperactivité physique ou mentale cela s'exprime par une forme de déconnexion à soi, une perte d'unité entre la tête et le corps et une difficulté à être présente au présent ou présente à eux-mêmes. Les propos de Diana exposent clairement cette problématique, dont elle prend conscience par contraste suite à l'accompagnement : « J'en faisais trop, j'en faisais trop pour rien au détriment de

moi. » (D : l.158-159), « Je me perdais dans des conjectures, le mental. » (D : l.62), « Je ne faisais que ça ruminer et me remettre en question, me re-remettre en question. » (D : l. 385-386) ou ceux d'Isabelle : « Ma difficulté, c'était ça, d'être présente à moi-même, parce que j'ai tout de suite tendance à partir, à m'oublier en fait, ou à me couper de mes ressentis. » (I: l. 45-46), « Je restais beaucoup dans le mental, dans les pensées et je tournais un peu en rond. » (I : l. 618) ou encore Anne, en phase de burn-out : « Pour moi, l'hyperactivité (...) c'était ma manière d'exister, ma manière d'être. C'est comme ça que je me reconnaissais et qu'on pouvait me reconnaître.» (À : l.470-471), « Je ne m'écoutais pas du tout. » (A : l. 54).

On note que les participants ne font pas de relation explicite entre ces problématiques somato- psychiques et leur niveau d'estime d'eux-mêmes, mais qu'elles sont un des motifs principaux à l'accompagnement en psychopédagogie perceptive. Il est important de rappeler que quasiment toutes les motivations de départ des personnes à se faire accompagner (quinze personnes sur dix-sept) sont en lien avec un malaise somato-psychique que l'on trouve résumé dans les propos suivants : « Je n'étais pas bien physiquement, pas bien dans ma peau. » (J : l. 170-171), « J'avais un état général (...) plus un état psychique dans lequel je me sentais pas stable. » (P : l. 9-12), « Ce qui m'a fait consulter en séance, j'étais stressé et super mal. » (L : l. 413), « La première (motivation) c'était être plus en harmonie, être plus équilibrée entre le côté actif que je peux avoir et le côté plus réceptif, donc de rééquilibrer les différentes façons d'être. » (B : l. 17-18) ou des somatisations : « J'ai commencé parce que j'avais des maux de dos et je pensais que ça allait me soulager. » (E : l. 21-22), « Ma motivation de départ, c'était des douleurs et des tensions. » (D : l. 5-6).

Problématiques existentielles et/ou spirituelles

Six participants sur dix-sept sont en prise avec des problématiques existentielles et /ou spirituelles qui se manifestent soit par une difficulté à trouver sa place dans le monde ou à comprendre le sens de sa vie, soit pour la problématique spirituelle, par une difficulté de se relier à la dimension plus grande dont le besoin est fondamental pour la personne.

Joëlle, par exemple, souffre de ce « besoin d'absolu » (J : l. 149) auquel elle n'arrive pas à répondre avec une très faible motivation à vivre : « Jusque-là, je me disais, je n'ai pas vraiment envie de vivre, qu'est-ce que je fais là ? Je n'aurais pas dû être là. » (J : l. 216-217), Gaëlle se débat depuis toujours avec la même problématique qu'elle résume à cette question : « Quoi faire de ma vie ? » (G : l. 198), Laurent déplore avoir toujours été quelqu'un qu'il n'est pas et « manquer beaucoup d'authenticité. » (L : l. 583), Fabien se sent soumis et « poussé par une angoisse existentielle de réussite sans valeur propre de (lui-même). » (F : l. 454-458) et Régis a la sensation de ne pas exister dans sa vie : « J'ai toujours pensé que je ne vivais pas ma vie. » (R : l. 353) « J'étais invisible (...) je n'existais pas. » (R : l. 73), et Paula qui vit sa vie sans trop savoir quoi en faire : « Finalement, je ne sais pas trop ce que j'attendais de ma vie. » (P : l. 384), « Il y avait à l'intérieur de moi quelque chose qui n'était pas satisfait, mais je ne savais pas quoi. » (P : l. 384-386).

2.6.3. Incidence sur la résolution des problématiques de départ

On note un résultat très positif sur la résolution des problématiques chez tous les participants. Chez quinze participants sur dix-sept, on observe une résolution de leurs problématiques et chez deux participants des signes probants d'une résolution en cours des problématiques. Je tiens à préciser qu'une « résolution » des problématiques ne veut pas nécessairement dire que le problème n'existe plus, même si c'est assez souvent le cas, mais aussi que la personne a changé de rapport avec ce qui lui posait problème ou bien que la problématique prend beaucoup moins d'importance dans la vie des participants au point de ne plus être un problème. Dans cette catégorie « résolution des problématiques », on retrouve donc tout ce qui a trait à la disparition concrète des problématiques et ce qui a trait au changement de rapport des personnes à leur problématique.

Ce résultat est très surprenant, lorsqu'on le remet en contexte de l'accompagnement. En effet, la plupart des patients ne viennent pas en séances pour régler une problématique de vie, mais pour retrouver une qualité de vie plus satisfaisante. On note d'ailleurs que lorsque la demande d'accompagnement est en lien avec une des problématiques des

personnes, elle correspond au désir de retrouver un mieux-être somato-psychique, comme par exemple soulager des douleurs, ou se retrouver, mais est rarement ciblée sur la problématique centrale de la personne et sur son désir de la résoudre. Cela se comprend au regard du peu de connaissance que les participants ont de la nature de l'accompagnement proposé en psychopédagogie perceptive, mais cela semble aussi lié au fait que les psychopédagogues perceptifs ciblent en priorité leur accompagnement sur l'enrichissement des potentialités perceptives et non pas sur la problématique de départ énoncée par le participant.

Il y a un réel paradoxe à soulever dans l'impact de la psychopédagogie perceptive sur la résolution des problématiques des personnes : alors que le pédagogue perceptif ne s'occupe pas directement de la problématique et oriente tout son travail sur la restauration d'une présence à soi incarnée et sensible et sur l'enrichissement des potentialités perceptives, il y a un résultat extrêmement positif sur la résolution des problématiques qu'elles soient dans un domaine personnel (problématiques relationnelles ou de couple), professionnel, existentiel ou spirituel. C'est comme si l'ancrage dans une profondeur de soi sensible permettait à la personne de trouver ses propres ressources motivationnelles pour passer à l'action et œuvrer dans le sens d'un respect de son être profond.

De plus, on remarque que le cœur de la problématique des participants se révèle au fur et à mesure de l'accompagnement, comme si, étant éloignés d'eux-mêmes, ils n'avaient accès qu'à une vision superficielle de leur problématique sans en comprendre réellement le fond ou les mécanismes qui la sous-tendent. Cela explique pourquoi, la plupart des participants sont venus pour régler des somatisations et non la problématique qui occasionnait ces somatisations. L'exemple de Nadia est très éclairant à ce propos. On voit qu'elle est venue consulter pour un mal-être profond suite à une séparation. Au décours de l'accompagnement, suite à des retrouvailles avec une profondeur d'elle-même, elle comprend qu'elle avait orienté toutes ses valeurs sur sa réussite familiale au détriment d'elle-même, et que cette prédominance est à l'origine de son sentiment d'anéantissement suite à la séparation de son couple. Grâce à l'accompagnement, elle renoue avec ses propres valeurs qu'elle avait oubliées et comprend l'importance de prendre soin d'elle et d'exister dans sa vie et pas seulement

pour les autres. Elle comprend que cette nouvelle manière d'être n'est pas une démarche égoïste, mais que le retour à soi est une nécessité pour être bien avec autrui.

2.6.4. Éléments de compréhension de l'incidence de la psychopédagogie perceptive sur la résolution des problématiques

Sur les problématiques psychosociales

Pour les huit personnes ayant des problématiques de couple, on note que deux d'entre elles ont pris conscience qu'une grande partie de leur mal-être était en lien avec une rupture des valeurs sur lesquelles elles avaient fondé leur vie, valeurs fondées quasi exclusivement sur le bien-être des autres. Suite à l'accompagnement, elles ont retrouvé de nouvelles valeurs d'elles-mêmes plus incarnées et profondes qui ont été la source de la restauration de leur estime d'elles-mêmes. Par le média de leur perception corporelle sensible, vécue et conscientisée, elles ont renoué avec leur présence à elle-même et leur propre sentiment d'existence dans leur vie. Les propos suivants résument ce type de cheminement : « Depuis qu'on a travaillé ensemble, on peut dire que ça a complètement basculé c'est-à-dire que j'ai pris conscience que j'avais besoin de m'occuper de moi avant de pouvoir m'occuper de mes enfants et des autres. » (N : l. 116-118) « Il y a un an et demi, j'étais encore sur le rapport à la famille et maintenant je vois plus un rapport qui est proche de moi où le bien-être personnel prendrait une part importante. » (N : l. 524-526) ou encore : « Je sortais d'une rupture qui avait mis à mal mon estime de moi. Je me remettait beaucoup en question. » (D : l. 191-192), « La rencontre avec moi au sein des expériences corporelles a permis de remonter l'estime de moi. » (D : l. 197-198). Trois participantes, insatisfaites de leur relation de couple ont pu trouver de nouvelles manières d'être dans leur relation, en faisant des prises de conscience, là encore, issues d'une profondeur de rapport à elles-mêmes. Emy est sortie de ses rêveries d'un couple idéal et s'est plus engagée dans sa relation de couple ce qui a eu un impact direct sur les relations intimes avec son mari : « La méthode m'a permis de voir les choses clairement, de prendre des décisions et d'en discuter avec mon conjoint plutôt que vivre toute seule dans mon coin quelque chose. » (E : l. 570-573), Gaëlle souffre

toujours d'un vide profond dans sa relation avec son mari, mais a pris plus de recul et est moins en colère, ce qui rend la relation un peu plus satisfaisante, et enfin Isabelle, qui vit une relation tendue avec son mari, n'a pas résolu sa problématique de couple, mais a réussi à plus s'affirmer dans cette relation. Laurent et Brigitte quant à eux, ont choisi de se séparer de leur conjoint afin de répondre à leur désir d'être plus conforme à leurs valeurs profondes et au nom d'un respect d'eux-mêmes : « Depuis les séances, j'ai l'impression d'avoir repris de la dimension dans ma nouvelle vie. Ma nouvelle vie me permet de dire que j'existe. » (L : l. 486-489) ; « ça faisait deux ans que je discutais avec mon mari sur, est-ce qu'on reste ensemble, etc. Eh bien, on s'est quitté, donc ça s'incarne plus. » (B : l. 60-61). On voit que pour Brigitte, le retour à une proximité à elle-même, plus incarnée par le média du corps, et moins perdue dans son « ébullition mentale » lui a permis de sortir d'une stratégie de procrastination et de s'attaquer aux problématiques importantes de sa vie. Pour Laurent, ce fut la prise de conscience de ses valeurs profondes suite au vécu incarné et sensible de son propre sentiment d'existence qui a été moteur d'une forte motivation à se respecter et à l'origine de sa décision de sortir d'un couple qui dysfonctionnait depuis de longues années. Régis, souffrant de solitude et dans l'incapacité de s'engager dans une relation a réussi à faire le premier pas vers sa future compagne, ancré dans la profondeur et la solidité de son être, plus vrai et authentique dans la relation : « J'étais content et j'étais touché de... d'avoir fait le travail avec toi (...), c'est vrai que la rencontre avec mon amie, je l'aurais peut-être laissée passer, cette rencontre-là si je n'avais pas fait cette démarche-là. Parce que, du coup, dans notre rencontre, je suis allé vers elle, j'ai été actif. J'ai l'impression, vu ce que j'étais avant, j'aurais plus été témoin, sans agir quoi ! Et puis, même par la suite, j'ai eu l'impression d'être plus, je ne sais pas comment dire... plus sincère, plus intérieur dans ma manière de me présenter à elle. J'ai l'impression que ça a joué dans : comment je me montrais, voilà, j'acceptais de me montrer. » (R : l. 79-87).

Quant aux personnes dans des situations de stress professionnel ou en prises avec des souffrances relationnelles, on note un changement radical de manière d'être suite à l'accompagnement. Tous témoignent s'être recentrés et avoir gagné la capacité de mieux respecter leurs limites et de mieux les faire respecter par leurs collègues ou supérieurs. Certains se positionnent plus fermement, et affirment plus leur pensée, d'autres perdent moins leurs moyens dans des situations d'enjeux, ou encore réussissent

à prendre du recul et sont moins touchés par ce qui se joue dans leur travail. Les propos de Corinne et d'Anne sont représentatifs de l'impact des séances de psychopédagogie perceptive sur le renouvellement des manières d'être au travail et sur la résolution des problématiques relationnelles. Corinne qui était dans un mode conflictuel avec ses collègues atteste d'une nouvelle manière d'être en relation avec autrui, plus douce et nuancée : « Dans le travail avec toi, je trouvais d'autres façons d'entrer en relation avec les autres. » (C : l. 60-61) « Je vois que je me sens mieux, je vois que mes relations sont plus agréables, je me sens plus mûre, il y a quelque chose de la maturité qui arrive. » (C : l. 197-199) ; Anne qui était dans un burn-out a retrouvé une présence à elle et son libre-arbitre, elle en précise le processus : « Dans cette aventure avec vous, ça m'a plutôt mise dans une situation de bulle, de réconfort. » (A : l. 1163-1164), « Il y a une confiance qui est revenue. » (A : l. 588) « La confiance en soi profonde. » (A : l. 244) « Je ne suis plus en dehors de moi, je suis en moi et reste en moi et en même temps présente au monde. » (I : l. 402-403).

Sur les problématiques somato-psychiques

Étant donné la spécificité de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive, il n'est pas surprenant de noter l'influence extrêmement positive de l'accompagnement sur la résolution des problématiques somato-psychiques ou sur la transformation des problématiques somato-psychiques. Il est important de relativiser dans ce domaine la notion de résolution des problématiques. En effet, vu qu'il s'agit, ici, de transformations de manières d'être ou de tendances comportementales, on ne peut pas à proprement parler de résolution de la problématique, mais plutôt d'enrichissement de nouvelles manières d'être, qui lorsqu'elles deviennent plus centrales dans la vie des participants rééquilibrent les tendances des participants. Prenons l'exemple d'une personne souffrant de sa tendance hypermentalisée, on parlera de résolution de cette problématique, lorsque cette tendance hypermentalisée ne posera plus de problème à la personne, soit parce qu'elle s'est équilibrée, soit parce qu'elle est moins prédominante, ou soit parce qu'elle n'est plus présente.

Dans ce domaine, on retrouve toutes les problématiques liées à l'hypermentalisation c'est-à-dire une forte prédominance du mental sur la présence à soi, avec une faible,

voire une absence, de présence à son corps. Cela se traduit chez les participants par des tendances fortes à l'auto-jugement, à l'hyper contrôle, à l'hyperactivité physique et psychique, à l'hyper réactivité ou encore une tendance aux doutes ou aux angoisses. Rappelons que onze participants sur dix-sept sont en prise avec une ou plusieurs de ces problématiques.

On note chez les onze participants une nette diminution de leur tendance à l'hypermentalisation. Les propos de Brigitte nous offrent un regard sur le processus qui a été à l'œuvre pour elle dans la résolution de sa problématique. Brigitte a un problème d'hyper réactivité, elle est venue d'ailleurs en séance pour tenter de régler ce problème. Elle n'a pas conscience que son hyper agitation mentale et l'absence de présence profonde à son corps sont le cœur de sa problématique, son hyper réactivité n'étant que l'expression visible d'une problématique beaucoup plus interne d'absence à soi. On voit au cours de l'accompagnement que Brigitte est devenue « plus calme (...) plus posée, moins réactive » (B : l. 48), « plus douce » (B : l. 77) à tel point que ses collègues lui en ont fait la remarque. Cette nouvelle manière d'être plus proche de son intériorité corporelle fait nettement baisser son agitation mentale qu'elle décrivait comme « une espèce de diarrhée d'ébullition mentale qui se traduisait par une diarrhée verbale en même temps » (B : l. 542-543). Elle en témoigne ainsi : « Je suis passée d'une pensée excitée, à me poser avec moi-même, d'une pensée un peu en tension à une réflexion au sens de poser les choses. » (B : l. 532-534), « Cette espèce de diarrhée d'ébullition mentale (...) je la laisse plus redescendre, je suis moins en surplomb, je ne faisais pas ça avant les séances. » (B : l. 2-549). On voit dans ces propos, que la restauration d'une présence à soi plus incarnée emprunte de douceur et de paix ont apaisé Brigitte. Cette paix interne retrouvée lui permet d'être plus posée, plus réfléchie, plus douce qui influence nettement ses manières d'être à elle et au monde.

Sur les problématiques existentielles et/ou spirituelles

Rappelons que six participants sur dix-sept mentionnent des problématiques existentielles ou spirituelles qui sont en lien avec une quête de sens de la vie qui n'est

pas satisfaite. Cela s'exprime pour certains par des questionnements existentiels autour de la place qu'ils ont dans le monde, de l'utilité de leur existence, de la question du sens de leur vie, pour d'autres par un sentiment de fausseté, d'inauthenticité ou encore un sentiment d'être à côté de sa vie et pour d'autres encore, pas une souffrance liée à une absence de reliance avec une dimension plus grande. Lorsqu'on analyse les propos des participants, on note que ces problématiques existentielles ou spirituelles sont présentes dans leur vie depuis très longtemps, voire depuis toujours pour certains et que cette souffrance existentielle crée un terrain d'insatisfaction profonde influençant souterrainement toutes les manières d'être des personnes indépendamment des conditions matérielles ou du contexte humain qui entoure les personnes.

L'analyse montre que ces problématiques existentielles sont en lien avec deux éléments clés qui s'inter influencent : d'une part une forme d'éloignement de soi qui crée une forme de flou dans l'accès à une forme d'authenticité de soi et dans l'accès à ses valeurs profondes ce qui engendre des questionnements existentiels autour de quoi faire de sa vie, à quoi elle sert... , que l'on retrouve dans les propos tels que : « J'avais la sensation que je ne vivais pas ma vie. » « J'ai souvent été quelqu'un que je n'étais pas (...) j'ai manqué beaucoup d'authenticité », « sans valeur propre de moi » et d'autre part, un ancrage dans la motivation à vivre déficient que l'on voit apparaître dans les témoignages ainsi : « J'étais dans une sorte de déprime de vie », ou « un refus de vivre, un refus d'être soi » ou encore « Il y avait quand même quelque chose à l'intérieur de moi qui n'était pas satisfait, mais je ne savais pas quoi, c'était vraiment flou, un fond d'insatisfaction. ».

Se pourrait-il que cet éloignement d'une profondeur de soi et cette absence de motivation à vivre soient en lien avec une problématique de distanciation avec son propre corps ? Il me semble important de croiser ces données avec le degré ou la nature du rapport au corps de chacun des participants.

Il est surprenant de constater que chez tous ces participants, on note une problématique avec leur corps. Pour Paula et Gaëlle, Hélène et Emy, on note une présence à leur corps très pauvre voire inexistante qui est probablement une des raisons de leur difficulté existentielle à être présente à leur vie. On retrouve cela dans beaucoup de leurs propos :

« J'étais tellement loin de moi. » (H. l. 798), en fait j'avais une coupure entre mon corps et ma tête. » (J : l. 21-22), « Je suis rapidement décentrée (E : l. 281), cassée en mille morceaux » (E : l. 720), « Je ne ressentais pas mon corps. » (P : l. 500), « Je n'ai pas conscience de mon corps. » (G : l. 54-55). Joëlle, perçoit son corps, mais ne le ressent qu'au travers de tonalités négatives de tensions ou de stress. Brigitte quant à elle, n'est pas à l'aise avec son corps, et se sent très maladroite et gauche. Cette absence de présence incarnée à leur corps est probablement une des causes de leur faible présence à elle et à leur vie, et probablement à l'origine de leur problématique existentielle ou spirituelle.

En conclusion, il apparaît nettement dans tous ces vécus relatés par les participants que le fait de retrouver une proximité à soi corporisée et sensible est source d'une solidité et d'un sentiment d'existence profond qui a été le sas d'un renouvellement de manière d'être et d'une volonté de transformer ou de sortir des problématiques. Cela s'est donné pour certains par le média d'une perception d'un lieu de confiance à l'intérieur de leur corps qui leur a donné confiance en eux-mêmes et permis de s'engager différemment, pour d'autres ce fut au travers de la perception de leurs limites corporelles et d'un apprentissage à ne pas les dépasser qu'il ont appris à plus se respecter et se faire respecter, ou encore, par le vécu d'une force en mouvement à l'intérieur d'eux-mêmes qui a été le sas d'un sentiment de solidité incarnée et d'une nouvelle capacité d'affirmation d'eux-mêmes.

Les résultats de l'analyse herméneutique attestent donc que les impacts croisés sur la résolution des problématiques et sur le renouvellement des manières d'être - plus conformes aux désirs ou valeurs profondes – influencent considérablement le sentiment de satisfaction de vie et par voie de résonance l'estime de soi, et que inversement, une restauration de l'estime de soi a permis aux participants d'oser s'engager dans de nouveaux comportements, leur permettant ainsi de trouver des solutions pour résoudre leur problématique. Bien que le pédagogue perceptif ne cible pas directement la résolution des problématiques, on note que les propositions faites au sein de cabinet de psychopédagogie perceptive - visant d'une part à recentrer la personne sur sa présence à elle et sur la présence à sa vie, et d'autre part, à lui offrir les moyens de son autonomie

en lui apprenant tout un panel d'exercices pratiques - ont eu un impact très fort sur la restauration des valeurs profondes de la personne, sur la restauration de son estime de soi. Ces deux paramètres sont indispensables pour pouvoir faire face aux difficultés de la vie et réussir à trouver des solutions respectueuses aux problématiques.

Chapitre III. **RESULTATS DE RECHERCHE ET DISCUSSION**

Vient le moment de répondre à ma question de recherche « En quoi et comment l'accompagnement en psychopédagogie perceptive participe-t-il à l'amélioration de l'estime de soi ? ». On voit d'emblée que la formulation de cette question rend indispensable une recherche de nature qualitative qui s'est avérée pertinente pour mettre en relief les processus et les évolutions. Cette dynamique qualitative a été renforcée par l'ajout d'une analyse quantitative qui a mis en évidence l'impact positif de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive sur l'amélioration de l'estime de soi.

Les deux dispositifs méthodologiques ont permis de recueillir les données issues du terrain à la fois quantitatif et qualitatif. Cette approche mixte s'est avérée pertinente.

L'analyse quantitative a mis en évidence, de façon significative, l'effet positif de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive sur l'amélioration de l'estime de soi chez tous les participants. Elle nous offre des indices d'une possible généralisation, qui reste cependant à confirmer dans une étude sur un plus grand nombre.

L'approche qualitative nous a permis de mettre en relief des éléments du processus spécifique en jeu dans l'accompagnement en psychopédagogie perceptive.

III. 1. SYNTHÈSE DES RESULTATS

Je présente, ici, les résultats de ma recherche doctorale ciblée sur l'étude de l'influence de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive sur l'estime de soi, les répercussions sur les manières d'être à soi, et la compréhension du processus en jeu.

Vient donc le moment d'argumenter les résultats qui se sont dégagés de cette recherche, sur la base des résultats de l'analyse quantitative et qualitative et de mener une discussion autour de l'apport de cette recherche sur le mouvement théorique qui a été déployé à l'occasion de cette thèse.

1.1. Résultats et conclusions de l'analyse quantitative à propos de l'efficacité de la psychopédagogie perceptive sur l'estime de soi

Rappelons la genèse de la démarche quantitative utilisée dans cette recherche. Au tout début de ma recherche, mon projet était d'étudier l'influence de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive sur la motivation à renouveler ses manières d'être. Du fait de l'absence d'échelle capable de mesurer l'état des lieux de la motivation et l'évolution des manières d'être des participants (cf. Annexe I pour la genèse détaillée de la méthodologie), j'ai choisi de circonscrire la manière d'être autour d'indices. L'estime de soi, la conscience de soi et la satisfaction de vie me semblaient être des indicateurs de manières d'être à soi et au monde. Puis j'ai opté pour l'utilisation d'échelles de mesure en lien avec ces indices : l'échelle d'estime de soi (EES-10) de Rosenberg, l'échelle revisitée de conscience de soi (ÉRCS-22) de Pelletier & Vallerand et l'échelle de satisfaction de vie (ÉSDV-5) de Blais *et al.* (cf. Annexes VII, VIII, IX), avant et après la prise en charge des participants, afin d'avoir un état des lieux des manières d'être à soi et au monde des participants avant l'accompagnement et son évolution suite à l'accompagnement.

La passation faite des échelles a révélé une réelle problématique d'estime de soi chez la plupart des participants. Il y avait donc une cohérence à réorienter ma recherche en

ciblant plus particulièrement sur la problématique d'estime de soi. Ainsi, au début de ma recherche, le résultat de l'échelle de mesure de l'estime de soi m'a permis de dessiner le profil de départ de la population étudiée. Mais je ne me suis pas arrêtée à cette première évaluation, et ai décidé d'utiliser cette échelle pour cette fois-ci évaluer l'évolution ou non de l'estime de soi, en soumettant à nouveau aux participants l'échelle d'estime de soi à la fin de l'accompagnement. Même si mon projet de départ était davantage orienté vers la compréhension du processus à l'œuvre dans l'accompagnement en lien avec l'estime de soi, je ne pouvais pas faire l'économie d'une analyse ciblée sur l'efficacité, puisqu'il s'agissait de comprendre le processus d'amélioration de l'estime de soi.

J'ai précédemment présenté l'outil d'évaluation, les participants, les praticiens la méthode d'analyse selon les critères d'exigence scientifique, ainsi que les résultats analysés de façon descriptive et analytique.

On se souvient que l'analyse m'a permis de répondre de façon positive à la question de l'efficacité de la psychopédagogie perceptive sur l'amélioration de l'estime de soi. En effet, à l'issue des douze séances de psychopédagogie perceptive, l'estime de soi augmente en moyenne de + 7,5 points et fait passer l'estime de soi des participants d'un niveau moyen « très faible » (< 25) à un niveau « moyen » (entre 31 et 34). Les séances de psychopédagogie semblent donc avoir un effet positif très significatif sur l'amélioration de l'estime de soi des participants. Il apparaît, par ailleurs, que l'augmentation de l'intensité de l'accompagnement améliorerait encore cet effet positif.

1.2. Résultats et conclusions de l'analyse qualitative à propos du processus « en quoi et comment » qui a engendré l'amélioration de l'estime de soi

Une fois confirmée l'efficacité de la psychopédagogie perceptive sur l'amélioration de l'estime de soi, il reste à cibler mon étude sur le processus à l'œuvre qui constitue, rappelons-le, le cœur de ma recherche.

Je suis en mesure de présenter le processus qui a engendré l'amélioration de l'estime de soi, constitué de quatre moments fondateurs et qui permettent de mieux en comprendre la dynamique d'évolution : reconfiguration des motivations et activation de la motivation immanente, le vécu de la qualité de l'accompagnement comme facteur d'amélioration de l'estime de soi, la transformation de la perception corporelle comme source d'estime de soi, influences réciproques entre l'évolution des manières d'être et l'évolution de l'estime de soi.

1.2.1. Reconfiguration des motivations et activation de la motivation immanente

L'analyse des motivations de départ montre que la psychopédagogie perceptive jouit d'une bonne réputation auprès des personnes qui en ont fait l'expérience, puisque sept participants sur dix-sept sont venus sur les recommandations d'une autre personne. On remarque que l'image véhiculée par la psychopédagogie perceptive est positive et emporte l'idée d'une pratique qui se montre efficace pour soulager les douleurs physiques (9/17) et très aidante pour sortir d'un mal-être psychique (10/17). Deux participants viennent pour approfondir les vécus du corps afin de contrebalancer l'hyperactivité mentale.

L'analyse des motivations de départ nous révèle que la psychopédagogie perceptive ne véhicule pas l'image d'une pratique d'accompagnement susceptible d'apprendre à gérer des problématiques de fond, telles que la gestion du stress, deuil, ruptures... Ce sentiment est renforcé par le fait qu'aucun participant n'exprime une demande spécifique de prise en charge autour de l'estime de soi, alors que quatorze participants présentent une problématique d'estime de soi.

Au niveau de la reconfiguration des motivations de départ, on note, de façon explicite, une évolution chez quinze participants au fil des séances, au profit d'une motivation de croissance, et devenant du même coup, le moteur qui les pousse à continuer l'accompagnement. On remarque, en effet, de nombreuses expressions attestant de la présence de la motivation immanente, déployée dans le mouvement théorique. Ces résultats viennent confirmer la présence d'une motivation immanente issue de la

rencontre avec l'intériorité du corps. C'est au nom de ce que la personne vit dans l'expérience du Sensible, que se produit une reconfiguration des motivations initiales. L'expérience du vécu corporel sensible « muscle » la volonté et soutient l'engagement de la personne à continuer les séances dans un but de croissance et de renouvellement de ses manières d'être à soi et au monde.

La motivation ainsi reconfigurée apparaît dans mon étude, comme étant le starter de l'amélioration de l'estime de soi, dans la mesure où la motivation immanente donne lieu à des expressions qui touchent de près l'estime de soi, dont voici quelques exemples représentatifs : « laisser plus de place à l'être », « de me respecter, de vivre la vie que j'ai envie de vivre », « plus incarner mes valeurs », « plus véhiculer ce que j'étais à l'intérieur de moi », et enfin « améliorer la relation à moi-même et aux autres ».

1.2.2. Le vécu de la qualité de l'accompagnement comme facteur d'amélioration de l'estime de soi

Les dix-sept participants témoignent, de façon explicite, du caractère positif de l'accompagnement et relèvent la qualité d'accueil et d'écoute, le respect et la progressivité de l'accompagnement et l'absence de pression et d'obligation à obtenir un résultat : « Il n'y a pas d'échelle de valeur, on n'a rien à se prouver, rien à prouver aux autres, on a juste à être au bon endroit, juste soi ».

L'atmosphère relationnelle positive, rassurante et bienveillante de l'accompagnement participe très probablement à l'amélioration de l'estime de soi. La littérature montre, en effet, que les personnes, souffrant d'une faible estime de soi, doivent être constamment renforcées par des attitudes leur donnant le sentiment qu'elles ont une valeur dans le regard d'autrui. On note également que l'accompagnement ne place pas la personne dans une situation d'incapacité de réussir et notamment par l'absence de pression vers un objectif à atteindre, et par la progressivité de l'approche qui respecte l'évolution de ses capacités.

Notons également, le caractère homogène des témoignages à propos de la qualité de l'accompagnement montrant ainsi le profil spécifique de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive que l'on retrouve chez les douze praticiens ayant participé

à la collecte des données. Ce constat montre qu'il y a une homogénéité dans la guidance et la posture de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive.

1.2.3. La transformation de la perception corporelle comme source d'estime de soi

L'analyse s'est produite en deux étapes, avant et après l'accompagnement, pour dégager l'influence de l'évolution de la perception corporelle sur l'estime de soi. Ainsi, avant de commencer les séances, onze participants témoignent d'un état de mal-être corporel, dix révèlent une emprise forte du mental sur le corps à travers des propos tels que : « mon mental prenait toute la place » ou « j'avais une coupure entre mon corps et ma tête ». Parmi ceux-ci, huit mentionnent des indices d'une pauvreté perceptive : « je ne sentais pas mon corps » ou « je n'ai pas conscience de mon corps », ou encore, « j'avais l'impression que mon corps ce n'était pas moi ». Il semble qu'il y ait un lien de causalité entre le déficit de la perception corporelle et la problématique d'estime de soi. Dans mon étude, le déficit de la perception corporelle semble constituer un terrain favorable à l'installation d'une faible estime de soi, ou pour le moins, la pauvreté perceptive corporelle n'aide pas à la valorisation de soi.

À la suite des séances en psychopédagogie perceptive, on remarque une évolution de la perception corporelle chez les dix-sept participants, se donnant sous cinq formes : évolution du ressenti corporel (4), évolution de l'écoute du corps et de la conscience corporelle (2), évolution vers le rétablissement d'un équilibre entre le psychisme et le corps (10), transformation positive de la vision négative initiale du corps (1) et surtout, évolution de la perception corporelle vers les catégories de la spirale processuelle du Sensible (17). Cette évolution me semble être le sas de la restauration de l'estime de soi.

Tous les participants mentionnent le vécu d'au moins une ou plusieurs catégories de la spirale processuelle du rapport au Sensible qui a été développée dans le champ théorique. Cette spirale processuelle développée par Bois se retrouve dans le processus traversé par tous les participants. Il semble que l'expérience des vécus en lien avec les catégories de la spirale processuelle du rapport au Sensible soit le starter de la restauration de l'estime de soi. À travers les pratiques, les participants s'aperçoivent et

se ressentent différemment, et toutes les tonalités internes vécues qu'ils découvrent dans leur propre corps les renvoient à un lieu d'eux-mêmes qui les concerne tout particulièrement. Ainsi, les dix-sept participants attestent de la présence d'un mouvement interne de façon explicite pour huit d'entre eux et de façon indirecte pour les neuf autres. Lorsque les participants font l'expérience du mouvement interne, ils en rapportent le caractère inédit, les termes « surprise », « première fois que », « je suis frappée par », « c'est incroyable » sont prononcés chez sept personnes. C'est le cas, par exemple, de Corinne : « La première fois, j'ai senti quelque chose que je n'avais jamais senti, une perception de mon corps » ou « ça a été immédiat et instantané », ou encore, « ça venait révéler quelque chose de moi dedans ». La rencontre se fait sur le mode de la révélation et constitue le lieu d'émergence des sensations de chaleur et de douceur (6), de l'état de confiance (5) et atteste d'une globalité retrouvée (10) pour traduire le sentiment de reconnexion entre le psychisme et le corps, et enfin, certains expriment un sentiment d'existence (4) au travers de propos tels que « sentiment de renaissance » ou « j'ai repris de la dimension dans ma vie ».

La perception du corps, ici, ne concerne pas les seuls contours physiques, la forme esthétique ou l'apparence sociale, elle désigne une forme de résonance avec le corps en lien avec la subjectivité vécue et incarnée. On relève dans le discours de certains participants des phrases qui me permettent de faire une relation entre la perception de l'intériorité du corps et le déficit de l'estime de soi du genre : « Je me sentais à l'intérieur de moi nulle ». Dans cette perspective, l'intériorité désigne le lieu où se porte l'auto-jugement et influence négativement l'ancrage identitaire à partir duquel la personne construit en partie l'estime d'elle-même.

La rencontre sensible avec l'intériorité corporelle est perçue par la personne comme un lieu d'elle-même positif et valorisant, un lieu de soi qui respire la beauté, la chaleur, la douceur où ne s'exerce aucun jugement de valeur. C'est ce à quoi l'approche corporelle de la psychopédagogie perceptive s'adonne : accompagner une personne à rencontrer cette partie d'elle-même qu'elle ne connaît pas et qui, pourtant, est la partie la plus belle d'elle-même. Mon étude montre qu'il y a des préalables à cette rencontre, une forme de chemin initiatique qui va à la conquête de l'intériorité corporelle. Il faut d'abord éduquer la perception corporelle pour que cette rencontre sensible puisse avoir lieu.

Sur cette base de données, j'ai dégagé des indices forts qui indiquent un lien entre l'évolution de la perception corporelle sensible et l'amélioration de l'estime de soi. En effet, j'ai relevé des changements notables de la perception corporelle des participants, en menant une étude comparative entre ce que rapportaient les participants avant les séances et après les séances. L'amélioration de l'estime de soi me semble évidente sous l'égide de l'évolution de la perception corporelle sensible. Ce constat est renforcé par de nombreux témoignages qui mentionnent des prises de conscience salvatrices chez la quasi-totalité des participants. Parmi ceux-ci : « C'est depuis qu'on a travaillé en pédagogie perceptive et en mouvement, ça m'a valorisé en fait, je me sens plus à la hauteur qu'avant. Et plus de valeur aussi, j'ai l'impression de servir à quelque chose, d'être utile. » ou « Ce qui était fort c'était de me trouver belle alors que ce n'est pas quelque chose qui est très habituel. », ou bien « La rencontre avec moi au sein des expériences corporelles a permis de remonter l'estime de moi. » ou encore « Le fait de rétablir une unité, ça m'a aidé à me considérer comme une personne. », et enfin « Le Sensible me permet d'aller chercher quelque chose de plus vrai, de plus proche de moi, plus je vais vers ça, plus je m'apprécie, plus je m'aime. ».

1.2.4. Influences réciproques entre l'évolution des manières d'être et l'évolution de l'estime de soi

J'ai esquissé dans le champ théorique le concept de manière d'être en soulignant le peu de littérature concernant cette vision. Cette recherche offre de nouveaux apports quant aux contours des manières d'être en proposant une description incluant les dimensions de conscience de soi, d'estime de soi, de motivation et de satisfaction de vie. Cette recherche présente aussi de nouveaux éléments de compréhension qui me permettent de faire le lien entre manière d'être à soi et estime de soi. Ainsi, je relève chez les participants, au début de l'accompagnement quatre tendances qui signent une manière d'être à soi déficiente et qui sont directement en lien avec une estime de soi détériorée. La première concerne **la perception de soi négative et dévalorisante** (8) : « je ne m'accordais pas assez de valeur », ou « j'étais une moins que rien », ou « je n'avais aucune considération de là où j'en étais » ou enfin « j'étais plutôt négative et maltraitante vis-à-vis de moi-même ». Nous voyons à travers ces propos que la manière

d'être à soi reflète l'estime de soi et inversement. Il est difficile de marquer les frontières entre ces deux éléments. La seconde tendance nous donne des éléments de compréhension supplémentaires sur l'origine de ce « mal » être, qui se traduit par un éloignement de soi et le non-respect de l'être profond (7) que l'on retrouve dans les propos suivants : « ne pas être en phase avec moi-même, avec mon moi profond », ou encore « tendance à m'oublier ». La troisième tendance met en relief le terrain d'insécurité généré par le doute sur sa valeur et par le déficit de confiance : « J'avais toujours besoin d'être valorisé pour agir » ou « peur de ne pas être à la hauteur, d'être jugé, ça me recroquevillait ». Et enfin, la dernière tendance est en lien avec la prédominance mentale (10) illustrée ici, par ce propos : « Avant mon mental prenait toute la place. ».

Suite à l'accompagnement en psychopédagogie perceptive, on constate une réelle évolution des manières d'être qui se manifeste sur six nouvelles manières d'être. La première atteste d'une meilleure écoute de soi et un meilleur respect de soi (5). La seconde est en lien avec une meilleure présence à soi et à sa vie (12). La troisième manière d'être relate chez les participants, une attitude plus nuancée avec davantage de recul (11). La quatrième est en lien avec une manière d'être plus confiante en soi et en la vie, la cinquième a trait à l'affirmation de soi dans le monde et à une meilleure autonomie par rapport au besoin du regard des autres. Et enfin, la sixième relate une manière d'être plus posée, plus calme et plus tranquille. Les termes « posé », « tranquille », « calme », « serein » reviennent très souvent dans le discours des participants. Cette nouvelle manière d'être participe à la mobilisation motivationnelle visant à se maintenir dans ce lieu de plénitude.

Le renouvellement des manières d'être s'est tout d'abord donné, chez les participants, dans leur sphère intime sous la forme de manières d'être à eux-mêmes plus posées, plus à l'écoute de leur corps et plus présente, plus proches de leurs valeurs profondes, plus respectueuse. On note que toutes ces manières d'être convoquent un rapport à eux-mêmes plus aimant et moins jugeant qui est la base incontournable de l'estime de soi. En effet, apprendre à être plus à l'écoute de soi, c'est tout d'abord commencer à se valider, c'est-à-dire se donner un peu plus de place dans sa vie. C'est le premier pas vers la rencontre avec soi sur le mode du Sensible c'est-à-dire la rencontre avec la part la plus belle de soi et la plus grande de soi animée du principe du vivant.

Le deuxième point à relever concerne le renouvellement des manières d'être en lien avec le respect de soi, ouvrant la porte à la valorisation de soi. La rencontre avec le Sensible en soi est une expérience existentielle forte et valorisée chez la plupart des participants. Ils découvrent dans leur corps, au travers du rapport au mouvement interne, tout un univers de perceptions positives, de douceur, de respect, de puissance douce, d'amour qui les mettent en lien avec un vécu positif d'eux-mêmes. Même s'il faut un certain temps parfois pour que les participants s'approprient cet univers positif, cette rencontre inédite est le fondement du renouvellement de leur estime d'eux-mêmes.

Cette étape valide un adage fort énoncé par Bois « Plus on côtoie le beau en soi, plus on le devient » (littérature grise). Au contact de cet univers positif, la personne commence à changer, elle gagne petit à petit en confiance, d'abord, en ce qu'elle rencontre au cœur de son intériorité corporelle, puis progressivement, cette confiance devient une confiance en elle indépendamment du regard des autres. Cette confiance renouvelée et ancrée dans le rapport au corps sensible est d'autant plus importante pour la personne qu'elle ne dépend pas du regard des autres ou des événements extérieurs. La confiance en soi est un des piliers de l'estime de soi, cette phase de « transformations silencieuses » comme dirait Jullien (2009) tend vers un plus grand amour de soi, un plus grand respect de soi, et une plus grande confiance en soi et donc vers une plus grande estime de soi.

1.2.5. Place des formes motivationnelles dans le processus de changement

Nous avons vu dans le champ théorique consacré aux pratiques et théories du Sensible que l'accompagnement en psychopédagogie perceptive, ciblé sur l'enrichissement des potentialités perceptives, cognitives et comportementales, sollicite une force de renouvellement propre au principe même du vivant. Cette force intrinsèque au vivant pousse tout être vivant « à persévérer dans son être » (Spinoza) et à croître. Mais qu'en est-il de la part active du sujet dans son propre processus de changement ?

Nous avons vu, en effet, que le renouvellement de manière d'être à soi se glisse de façon quasi naturelle dans le quotidien. On constate, par petites touches, un transfert du

renouvellement des manières d'être à soi vers les manières d'être au monde. Le renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien se fait par imprégnation ou diffusion des nouvelles manières d'être à soi intimes et ne demande pas nécessairement une motivation claire et consciente, ou une mise en action engagée. Elle semble s'appuyer sur la motivation immanente, à savoir la motivation du « vouloir-vivre » qu'ils ont rencontrée, de façon tangible et incarnée, au sein de leur rapport à eux-mêmes sur le mode du Sensible.

Premier niveau de changement : le changement mû par une force motivationnelle immanente

Ce renouvellement de manière d'être se discerne par des micros changements du milieu interne influençant les attitudes et les comportements attestés grâce à l'évolution de la perception. Ce premier niveau de changement de manière d'être a un impact sur la motivation, telle la promesse d'un changement espéré, plus profond, plus pérenne. Il stimule le désir d'être « encore plus cela », d'aller « encore plus loin » dans ce chemin vers eux-mêmes, d'être « encore plus proche d'eux-mêmes » c'est-à-dire encore plus conforme à leur vrai moi, leurs vrais désirs. Cette première amorce de changement motivant influence positivement l'estime de soi. C'est comme un espoir d'une nouvelle possibilité d'être que l'on sait vraie parce qu'elle a déjà été vécue et incarnée. Cet espoir porté par la possibilité d'être différent est déjà un premier pas vers une restauration ou une amélioration de l'estime de soi.

Le deuxième niveau de changement pris en relai par les motivations intrinsèques

Cette phase demande un engagement plus fort, soutenu par une motivation fortement autodéterminée. Elle requiert l'effort d'exporter ses nouvelles manières d'être intimes dans une sphère plus « risquée » celle du rapport au monde et notamment dans la sphère psychosociale. Oser apparaître différent et se confronter au regard des autres, aux jugements, nécessite un ancrage motivationnel de nature profonde et immanente, pris en relai par les motivations intrinsèques. La plupart des témoignages des participants vont

dans ce sens en s'appuyant sur leur ancrage corporel sur fond de perception sensible (globalité, confiance, présence à soi, sentiment d'existence organique, sentiment d'exister), leur permettant de prendre des décisions conformes à leurs désirs et à leurs motivations profondes. Il s'agit là, pour eux, dans cette étape, d'oser être et d'oser s'affirmer, non pas dans un projet narcissique ou égotique, mais dans un désir de se respecter profondément (dans ses élans, désirs, capacités, incapacités, limites...) et de se faire respecter. Dans cette perspective l'estime de soi apparaît fortement corrélée au respect des valeurs profondes et de l'authenticité, ainsi qu'au sentiment d'être acteur et auteur de sa vie.

Mon étude révèle une réelle incidence du renouvellement des manières d'être sur les problématiques de départ d'ordre psychosociales, somato-psychiques et existentielles. On note une manière d'être plus engagée et plus affirmée chez les participants fondée sur le retour à la confiance et une tendance à moins se comparer aux autres, donnant lieu à plus d'initiatives. On note ainsi une plus grande satisfaction de vie et notamment au niveau de la vie sociale plus satisfaisante, plus légère, plus ouverte, plus nuancée (9). On note également une plus grande concordance avec les valeurs profondes (6), ainsi que le sentiment d'être acteur et auteur de sa vie.

III. 2. DISCUSSION ET RETOUR SUR LE CHAMP THEORIQUE

2.1. Retour sur la dimension perceptive

J'ai abordé les différentes natures de la perception, parmi celles-ci, j'ai évoqué le « tact intérieur » : « un toucher interne par lequel nous nous percevons nous-mêmes » (Roazen, 2011, p. 149). Mon étude confirme l'existence du tact interne et le rôle que celui-ci joue dans le développement du sentiment de soi et du sentiment d'existence. Les données qualitatives recueillies offrent une vision plus globale, plus ample, donnant lieu à l'arrière-scène du tact interne, quand celui-ci est entrevu sous l'angle de la spirale processuelle du Sensible.

Cependant, pour accéder, de façon consciente au tact interne, il convient de développer l'univers des sensations et de la perception. J'ai cité James (1924) qui propose d'associer une ressource attentionnelle de qualité pour appréhender l'univers des sensations et de la perception. Ma recherche montre que la mobilisation attentionnelle est une condition nécessaire pour optimiser la perception corporelle. En effet, l'éducation perceptive sollicite l'attention des personnes sur les variations d'états corporels et psychiques qui se produisent au contact de l'expérience Sensible.

J'ai relevé le propos de Damasio qui souligne l'importance des variations organiques dans la perception de soi. Ce phénomène est confirmé par ma recherche. La saisie de ces variations d'états à la fois organiques et psychiques développe et optimise le sentiment de soi comme substrat du sentiment d'existence. Chaque variation de l'état du corps permet à la personne d'accéder à des nuances de manières d'être sur fond organique. Le concept du « proto soi » exposé par Damasio est infra conscient, or la psychopédagogie perceptive déployée montre que les variations infimes de l'état interne du corps, sur lesquelles se fonde le proto-soi, peuvent être perçues de façon claire et distincte.

J'ai également abordé la perception phénoménologique : « Percevoir, dans le sens plein du mot, qui l'oppose à imaginer, ce n'est pas juger, c'est saisir un sens immanent au sensible avant tout jugement. » (Merleau-Ponty, 1945, p. 60). Je constate que la perception sollicitée dans l'éducation de la perception sur le mode du Sensible renvoie à la perception phénoménologique, car elle transcende la perception naturaliste, requiert une attitude d'*épochè* et donne accès à une connaissance avant tout jugement. De plus, la perception sur le mode du Sensible rejoint le point de vue de Merleau-Ponty : « La pensée est la pensée de percevoir » (1945, p. 63). En effet, les participants décrivent le champ phénoménal de façon très ténue et sont capables de tirer un ensemble de significations dans l'immédiateté de leur expérience, sans pour autant procéder par association, analogie ou recoupements divers. Le phénomène surgit à la conscience sous la forme d'une évidence donnant le sentiment à la personne de « se percevoir percevant », de « se percevoir pensant » sans déployer une réflexion volontaire.

J'ai aussi esquissé la subjectivité non intentionnelle préconisée par Henry (2004) : « Ce que la vie donne c'est elle-même, ce qu'elle éprouve c'est elle-même » (p. 127). Les participants témoignent de ce phénomène. Dans cette perspective, j'ai décrit la nature de l'auto donation du vivant sur le mode du Sensible : « L'auto donation dans le contexte de la psychopédagogie perceptive se donne à vivre sous la forme d'un mouvement incarné » (*Ibid.*, p. 369). Ma recherche confirme la présence du mouvement interne comme mode de révélation de la vie en soi.

Et enfin, le concept de la potentialité perceptive est renforcé par cette étude. L'actualisation de cette potentialité développe une capacité contemplative et introspective et participe au renouvellement de la manière à soi, sous la forme d'un processus intime de changements au cœur de sa corporéité, pour s'étendre ensuite au rapport à soi et au monde.

2.2. Retour sur les ressources motivationnelles

La littérature est abondante concernant le champ théorique de la motivation. J'ai tracé les grandes lignes visant à établir une vision globale de la motivation au niveau de son aspect cognitif, conatif, les besoins, sentiments, et au niveau de ses différentes natures

extrinsèques, intrinsèques sous l'angle de l'auto détermination : « un ensemble de forces qui déclenchent le comportement ou les changements de comportements apparaissant chez l'individu » (Deckers, 2010, Petri, 1996, Vallerand & Thill, 1993). Cette étude m'a conduite à poser mon regard sur la motivation au changement selon certains modèles, m'entraînant vers ce qui était le cœur de ma recherche : la motivation à Être. Cette nature de motivation est très peu abordée dans les sciences humaines et sociales, il m'a fallu m'appuyer sur le point de vue philosophique, avec Spinoza (1954), Misrahi (1996), Bergson (1941), Schopenhauer (1956), Bois (2002, 2007) et sur la vision de la psychologie humaniste de Rogers (2005), Nuttin (1980) et Maslow (2004). Mon intention était de relever la présence d'un élan, d'une puissance immanente qui porte l'homme vers sa croissance. On retrouve dans les témoignages des participants le principe de force actualisante qui les pousse à devenir de plus en plus eux-mêmes, en phase avec le propos de Maslow : « Il réalise ses potentialités, il se rapproche de l'essentiel de ce qu'il est, de la plénitude de son humanité » (1976, p. 34).

De plus, j'ai pris acte avec Misrahi de la place essentielle du corps dans l'éveil du Désir : « l'être humain, tel qu'il est d'abord saisi dans la perception est un individu qui est un corps » (1996, p. 55) ou encore « le corps-sujet est une individualité singulière capable de se reconnaître comme source unitaire d'une action » (1996, p. 63). C'est précisément ce que démontre cette recherche.

J'ai pointé mon regard sur la motivation des participants au début de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive et son éventuelle reconfiguration au décours de l'accompagnement, et tenté de comprendre la place de la motivation dans les processus de renouvellement des manières d'être. Cette recherche révèle l'émergence d'une reconfiguration motivationnelle qui s'est avérée le point de départ du processus qui conduit à l'amélioration de l'estime de soi. Ce constat justifie pleinement le chapitre consacré à l'articulation théorique entre motivation classique et motivation à être.

Habituellement, la motivation est toujours projetée vers l'obtention de quelque chose ou pour le plaisir de quelque chose... devenant le moteur des actions, ici, le moteur d'action n'est pas seulement une projection vers l'extérieur pour atteindre un objectif, il émerge de l'intériorité de la personne, et devient une motivation immanente, d'où s'ancre une autodétermination de haut degré qui tend vers la croissance de l'Être.

Ce n'est qu'ensuite, semble-t-il, par ricochet, que se met en jeu la dimension interpersonnelle de l'estime de soi.

J'ai développé les différentes visions des domaines qui construisent l'estime de soi. Cet horizon panoramique nous a révélé que la littérature aborde peu l'estime de soi sous l'angle du rapport au corps, et quand le corps est mentionné, il se limite au critère d'apparence physique, d'image du corps ou à la disrépance entre corps réel et corps perçu. Cette recherche ouvre de nouvelles perspectives en introduisant la relation au corps comme donnée fondamentale dans l'amélioration de l'estime de soi. En effet, le déploiement de la perception sur le mode du Sensible donne lieu à un nouveau regard positif et valorisant porté sur soi-même. Cette recherche confirme que la sensibilité corporelle permet à la personne de découvrir une nouvelle connaissance d'elle-même, elle se découvre une valeur, qui jusqu'alors lui faisait défaut. Elle fait l'expérience d'elle-même, dans la partie la plus belle d'elle-même, qui lui renvoie un sentiment de soi positif, sur lequel elle construit un nouvel amour d'elle-même, une nouvelle vision d'elle-même et une nouvelle confiance en elle. Dans ce processus, allant de l'évolution de la perception corporelle à la saisie du sens qui s'en dégage, nous constatons l'éclosion de nouvelles manières d'être à soi que la personne est capable de capter, de discriminer afin d'en tirer de nouveaux compréhensifs.

CONCLUSION

L'analyse mixte quantitative et qualitative me permet de répondre de façon positive concernant l'efficacité de la psychopédagogie perceptive sur l'amélioration de l'estime de soi. L'accompagnement en psychopédagogie perceptive génère des résultats significatifs concernant l'amélioration de l'estime de soi des participants sur la base de l'analyse quantitative et qualitative. J'ai également dégagé des éléments de compréhension du processus mis à l'œuvre dans l'amélioration de l'estime de soi des participants. Il ressort quatre séquences qui mettent en évidence le processus d'amélioration de l'estime de soi :

- 1- La nature de l'expérience proposée invite la personne à mobiliser ses motivations existentielles, ce qui se traduit, dans cette étude, par l'apparition d'une reconfiguration des motivations de départ au profit d'une motivation immanente de croissance.
- 2- L'éducation perceptive entraîne une évolution de la perception vers une perception du corps sensible qui devient du même coup, le starter de l'amélioration de l'estime de soi.
- 3- Les effets de l'évolution de la perception corporelle sensible modifient, renouvèlent ou enrichissent les manières d'être à soi. Ces évolutions positives des manières d'être à soi influencent directement le rapport à l'estime de soi.
- 4- Et enfin, la réciprocité entre manières d'être renouvelées et estime de soi invite au renouvellement des manières d'être au monde.

Cette dynamique processuelle agit sur la dimension intra personnelle de l'estime de soi à savoir l'amour de soi (capacité à s'aimer soi-même malgré ses défauts), la vision de soi (regard que la personne porte sur elle-même) - et la confiance en soi (se penser capable d'agir de manière efficace et adéquate dans des situations importantes). Ce renforcement intrinsèque s'étend à la sphère interpersonnelle, notamment en améliorant la manière dont la personne se sent évaluée par les autres (Baldwin, 1987, Cooley, 1902, Mead 1934) et la tendance à la comparaison sociale. On note, en effet, suite à l'accompagnement en psychopédagogie perceptive, une tendance moins marquée à l'auto-jugement négatif, une diminution du besoin du regard de l'autre pour s'estimer et une augmentation du sentiment d'efficacité personnelle.

Limites de la recherche

Si le déficit de la perception du corps, qui apparaît dans la population étudiée dans cette recherche, semble constituer le lit de la problématique de l'estime de soi, je ne suis pas en mesure d'étendre cette donnée à une vision plus universelle de la problématique liée à l'estime de soi. Le retour au corps sensible, s'il s'est avéré pertinent pour les dix-sept participants à cette recherche, n'indique aucunement que ce retour au corps ait systématiquement une action positive sur l'estime de soi de toute personne. Cela mériterait une étude plus approfondie.

On pourrait, par ailleurs, faire la critique d'un nombre de participants insuffisant pour tirer des conclusions générales. Néanmoins, si le nombre de dix-sept participants semble insuffisant pour une analyse quantitative, il est très important dans le cadre d'une recherche qualitative. Il faut donc entrevoir cette recherche dans sa globalité. Cependant, il aurait été probablement pertinent de faire plus de liens entre les deux méthodologies de recherche en croisant de façon plus fine les données quantitatives avec celles du processus dévoilé par l'analyse qualitative, et d'aller au-delà de la confirmation de l'influence positive de l'accompagnement sur l'estime de soi et de l'importance de séances rapprochées pour obtenir un effet majoré.

En effet, l'analyse qualitative, proposant une vision plus expérientielle et intériorisée de l'estime de soi, apporte des éléments de compréhension de certains substrats de l'estime de soi en lien avec la perception du corps et la présence à soi. Il aurait pu être intéressant d'aller explorer plus finement comment ces données peuvent enrichir les échelles d'estime de soi dans lesquelles aucune mention du corps n'apparaît en dehors d'une vision externe liée à l'apparence. De plus, étant donné l'appui méthodologique important utilisant les items des échelles de façon interrogative dans les questions du guide d'entretien, il aurait pu être intéressant d'explorer en profondeur si les réponses de participants convergeaient ou non. Cette analyse aurait pu apporter des éléments de compréhension quant à la nature des réponses sollicitées dans les échelles (qui semblent ciblées sur les représentations que les personnes ont de leur estime d'elle-même) et les réponses convoquées dans un entretien semi-directif. Ce croisement entre la méthodologie quantitative et qualitative aurait été riche de connaissances, cependant au vu de l'ampleur de ce travail et de mon objet de recherche, ciblé prioritairement sur la

compréhension du processus d'amélioration de l'estime de soi, j'ai fait le choix de ne pas aller plus en profondeur dans cette orientation. Il pourra faire l'objet d'une autre recherche.

Au début de cette recherche, je souhaitais modéliser un protocole ciblé sur les problématiques liées à l'estime de soi. Mais, surprise par l'effet générique de l'approche en psychopédagogie perceptive et ses résultats sur l'amélioration de l'estime de soi, j'ai fini par renoncer à ce projet de théorisation et de modélisation. J'ai cependant pu dégager des actions fondamentales de l'accompagnement en psychopédagogie perceptives et leurs impacts sur l'estime de soi. Ces éléments de compréhension du processus offrent une première base de modélisation d'un protocole qui mériterait d'être davantage déployé.

Perspectives

La démarche mixte de recherche s'est avérée très complémentaire. Elle ouvre à des perspectives nouvelles associant une recherche sur l'étude de la subjectivité dans une visée compréhensive et interprétative et une recherche qui tend à mesurer l'influence d'une approche sur un domaine particulier. De toute évidence, l'analyse quantitative ne donne pas accès à des données importantes pour la compréhension des enjeux, mécanismes ou processus qui sous-tendent l'efficacité de la pédagogie perceptive sur l'amélioration de l'estime de soi ; et l'analyse qualitative n'offre pas une évaluation objective de l'efficacité, même si les données analysées me permettent de relever des indices de cette efficacité.

Par ailleurs, cette recherche a mis en évidence le rôle important de la médiation du corps et de la perception du corps dans le processus de restauration de l'estime de soi. Souhaitons que cette base de données et de connaissances puisse susciter chez d'autres chercheurs le désir d'approfondir ce phénomène, et de l'étudier dans une cohorte de plus grande envergure.

Cette thèse est conduite sous l'égide d'une posture de praticien chercheur, qui m'apparaît être profondément adaptée au type de recherche qui allie l'étude de la

subjectivité et l'objectivation des résultats. Si cette thèse a pu œuvrer dans le sens d'un rapprochement entre praticien et chercheur au service de l'avancée de la connaissance, j'aurais le sentiment d'avoir participé à l'élaboration d'une recherche certes artisanale, mais ô combien précieuse et innovante.

Et enfin, dans l'ensemble des perspectives, quant au prolongement et applications possibles de cette thèse, il me semble que cette étude permettra aux psychopédagogues perceptifs et/ou pédagogues de mieux comprendre les processus et mécanismes à l'œuvre en psychopédagogie perceptive dans la transformation des personnes accompagnées.

BIBLIOGRAPHIE

- Albarello, L. (2004). *Devenir praticien-chercheur. Comment réconcilier la recherche et la pratique sociale*. Bruxelles : De Boeck.
- Allport, G. W. (1955). *Becoming : basic considerations for a psychology of personality*. New Haven : Yale University Press .
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York : Holt, Rinehart et Winston.
- Allport, G. W. (1965). *Becoming : basic considerations for a psychology of personality*. New Haven : Yale University Press.
- Alquié, F. (1996). *L'expérience*. Paris : PUF.
- Amadiou, J. F. (2005). *Le poids des apparences : beauté, amour et gloire*. Paris : Odile Jacob.
- Amado, G. (1961). Méthodes psychologiques, pédagogiques et sociales en psychiatrie infantile. *Monographie de l'institut national d'hygiène mentale*, (24), 131-134.
- Amar, Y. (2005). *L'effort et la grâce*. Paris : Albin Michel.
- Anaut, M. (2003). *La résilience*. Paris : Nathan.
- André, C. & Lelord, F. (2008). *L'estime de soi*. Paris : Odile Jacob.
- André, C. (2009). *Imparfais, libres et heureux*. Paris : Odile Jacob.
- André, C. (2014). Où en sommes-nous avec l'estime de soi ? *Santé mentale*, (185), 22-27.
- André, J. (2005). *Éduquer à la motivation*. Paris : L'Harmattan.
- Angibaud, A. (2011). *La fasciathérapie et le mal-être*. (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université Fernando Pessoa, Porto.
- Anjot, C. (2013). *La dynamique de la motivation situationnelle* (Thèse de doctorat en sciences et techniques des activités physiques et sportives). GRESCO EA, Limoges.
- Anzieu, D. (1985). *Le moi-peau*. Paris : Dunod.
- Apréa, L. (2007). *La scène pédagogique et l'émergence créatrice*. Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne, Lisbonne.

- Argyris, C. & Schön, D. A. (1974). *Theory in practice : Increasing professional effectiveness*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Argyris, C. (1985). *Strategy, change and défensive routines*. New-York : Harper Business.
- Atkinson J. W. & Birch, D. (1970). *The dynamics of action*. New-York : Wiley.
- Atkinson J. W. & Birch, D. (1978). *Introduction to motivation* (2d ed.). New-York : Van Nostrand.
- Aubret, J. (2009). Motivation et vie adulte. Dans P. Carré & F. Fenouillet (dir.). *Traité de psychologie de la motivation*, (pp. 149-165). Paris : Dunod.
- Aubry, I. & Apers, S. (2009). *Être parent après l'inceste : l'inceste, quand les victimes en parlent*. Lyon : J. Lyon.
- Austry, D. & Berger, E. (2014). Empathie, toucher et corps sensible : pour une philosophie pratique du contact. Dans A. Besse, M. Bitbol & N. Garret-Gloane, *L'empathie au carrefour des sciences et de la clinique*, pp. 229-246. Rueil-Malmaison : Doin.
- Austry, D. (2009). Le touchant touché dans la relation au sensible. Dans D. Bois & M.C. Josso (dir.), *Les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie*, (pp. 137-165). Paris : Point d'appui.
- Auzoult, L. (2012). *Conscience de soi et régulations individuelles et sociales*. Paris : Dunod.
- Bachelard, G. (2011). *La formation de l'esprit scientifique*. Paris : Vrin.
- Bachman, J.G. (1970). *Youth in transition 2 : The impact of family background and intelligence on tenth-grade boys*. Ann Arbor : The Institute { for Social Research}.
- Baldwin, J.M. (1987). *Social and ethical interpretations in mental development : a study in social psychology*. New York : Macmillan.
- Bandura A. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. New-York : W. H. Freeman and Company.
- Bandura A. (2003). *Auto-efficacité : Le sentiment d'efficacité personnelle*. (J. Lecomte, Trad.). Bruxelles : De Boeck.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, (37), 122–147.
- Bandura, A. (2004). “J’y arriverai” : le sentiment d’efficacité personnelle. *Sciences humaines*, (148), 42-45.

- Bandura, A. (2004). Bandura : ce n'est pas le moment de se passer de psychologues. Dans P. Carré, *De l'apprentissage social au sentiment d'efficacité personnelle. Autour de l'œuvre d'Albert Bandura*, (pp. 169-175). Paris : L'Harmattan.
- Bandura, A. (2010). Self-efficacy. In *The Corsini Encyclopedia of Psychology* (4th Ed.), pp. 1534-1536. Hoboken, N. J.: Wiley.
- Barbier, R. (2009). Préface. Dans D. Bois & M.C. Josso, *Sujet Sensible et renouvellement du moi*, (pp. 11-16). Paris : Point d'appui.
- Bardou, E. & Oubrayrie-Roussel, N. (2014 a). *L'estime de soi*. Paris : Broché.
- Bardou, E. & Oubrayrie-Roussel, N. (2014 b). Évolution du concept d'estime de soi. *Santé mentale*, (185), 31-35.
- Bargh, J. A. (2005). Bypassing the will : Toward demystifying the non-conscious control of social behavior. In R. Hassin, J. Uleman & J. Bargh (éd.), *The new unconscious*, pp. 37-58. New-York : Oxford Press.
- Baumard, M. (2004). Motiver, motiver, il faut les motiver. *Le monde de l'éducation*, (324), 22-42.
- Baumeister, R. F. (1993). Understanding the inner nature of self-esteem. In R. F. Baumeister (ed.), *Self-esteem: the puzzle of low self-regard*, (pp. 201-218). New York : Plenum Press.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M. & Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, (57), 547-579. doi: 10.1111/j.1467-6494.1989.tb02384.x
- Beaud, S. (1996). L'usage de l'entretien en sciences sociales : Plaidoyer pour « l'entretien ethnographique ». *Politix*. (35), 226-257.
- Behnke, E. (1984). World without opposite /flesh of the word. Paper for the 9th annual meeting, Merleau-Ponty circle. Montreal.
- Berger, E. & Bois, D. (2007). Expérience du corps sensible et création de sens : approche somato-psychopédagogique, *Réciprocités*, (1), 23-32.
- Berger, E. & Bois, D. (2008). Expérience du corps sensible et création de sens. Dans, S. Abadie (dir.), *La clinique du sport et ses pratiques*, (pp. 92-107). Nancy : Presses Universitaires de Nancy.
- Berger, E. (1999). *Le mouvement dans tous ses états*. Paris : Point d'appui.
- Berger, E. (2004). *Approche du corps en sciences de l'éducation, analyse critique des points de vue et positionnements de recherche* (Mémoire de D.E.A.). Université Paris, VIII, Paris.
- Berger, E. (2005). Le corps sensible : quelle place dans la recherche en formation ? *Pratiques de formation. Analyses*, (50), 51-64.

- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*. Paris : Point d'appui.
- Berger, E. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation pour adultes. Étude à partir du modèle somato-psychopédagogique* (Thèse de doctorat). Université Paris VIII, Saint-Denis.
- Berger, E. (2009b). Praticiens-chercheurs du Sensible – vers une redéfinition de la posture d'implication. Dans, D. Bois, M.-C. Josso & M. Humpich, *Sujet sensible et renouvellement du moi* (pp. 167 190). Paris : Point d'appui.
- Bergeron, M. (2011). *Définition de l'estime de soi et de son phénomène en interaction avec ses concepts associés*. Essai de 3^{ème} cycle comme exigence partielle du doctorat en psychologie (profil intervention). Université du Québec à Trois Rivières.
- Berglas, S. & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success, *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 405-417.
- Bergson, H. (1941). *L'évolution créatrice*. (11^{ème} éd.). Paris : PUF.
- Berquin, A. (2010). Le modèle biopsychosocial : beaucoup plus qu'un supplément d'empathie. *Revue Médicale Suisse*, 1511-1513.
- Berthoz, A. (1997). *Le sens du mouvement*. Paris : Odile Jacob.
- Bertrand, I. (2010). *Accompagnement en somato-psychopédagogie et renouvellement du rapport à soi* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université Fernando Pessoa, Porto.
- Biddle, S. J. H., & Goudas, M. (1994). Sport, activité physique et santé chez l'enfant. *Enfance*, (2-3), 135-144.
- Billeter, J.F. (2001). *L'art chinois de l'écriture. Essai sur la calligraphie*. Paris : Skira.
- Blackburn, M. E., Auclair, J., Dion, J., Laberge, L., Veillette, S., Gaudreault, M., (...), Perron, M. (2008). *Évolution de l'estime de soi et de l'insatisfaction de son image corporelle de 14 à 18 ans : Enquête longitudinale auprès des élèves saguenéens et jeannois* (Rapport en pdf sur le Web). Jonquière. Groupe ÉCOBES, Cégep de Jonquière.
- Blais, M. (1980). *L'échelle des valeurs humaines* (2^{ème} édition). Montréal : Fides.
- Blais, R. & Vallerand, R.J. (1991). Échelle de perception d'autodétermination dans les domaines de vie (ÉPADV-16). *Unpublished manuscript*. Université du Québec à Montréal.
- Blais, R., Lachance, L., Vallerand, R. J., Brière, N. M. & Riddle, A. (1993). L'inventaire des motivations au travail de Blais, *Revue québécoise de psychologie*, (14), 185-215.

- Blais, R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. & Brière, N. M. (1989). L'échelle de satisfaction de vie : Validation canadienne-française du « Satisfaction with Life Scale ». *Revue canadienne des sciences du comportement*, (21), 210-223.
- Blanchet, A. & Gotman, A. (2005). *L'enquête et ses méthodes : L'entretien*. Paris : Armand Colin.
- Block, J. & Robins, R. W. (1993). A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood, *Child development*, (64), 909-923.
- Boimare, S. (2010). *Pratiquer la psycho-pédagogie*. Paris : Dunod.
- Bois, D. & Berger, E. (1990). *Une thérapie manuelle de la profondeur*. Paris : Guy Tredaniel.
- Bois, D. & Berger, E. (2007). Expérience du corps sensible et création de sens : approche psychopédagogique. *Réciprocités*, (1), 23-32.
- Bois, D. & Bourhis, H. (2010). Approche somato-psychique dans le champ de l'éducation à la santé : analyse biographique du récit de vie d'un patient formateur à l'épreuve du cancer. *Pratiques de formation et analyses*, (58-59), 229-246.
- Bois, D. & Humpich, M. (2006). Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative. *Revue électronique Recherches qualitatives, Hors-série*, (3), 461-469.
- Bois, D. & Humpich, M. (dir.). (2009). *Vers l'accomplissement de l'être humain*. Ivry : Point d'appui.
- Bois, D. & Rugira, J. M. (2006). *La relation au corps, une valeur ajoutée au courant des histoires de vie en formation*. Communication présentée au Congresso International sobre Pesquisa (Auto)biografica (CIPA), Tempo, narrativas e ficções : a invenção de si. Salvador, Bahia, Brasil (www.cerap.org).
- Bois, D. (2002). *Un effort pour être heureux*. Paris : Point d'appui.
- Bois, D. (2005). *Corps sensible et transformation des représentations : propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation* (Thèse en didactique et organisation des institutions éducatives). Université de Séville, Séville.
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé*. Paris : Point d'appui.
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations de l'adulte* (Thèse de doctorat européen. Département des sciences de l'éducation), Université de Séville, Séville.
- Bois, D. (2011, mai). *La philosophie du Sensible dans ses dimensions spirituelle, existentielle et pratique*. Conférence au Colloque Identité, Altérité, Réciprocité du 8 mai 2011, Paris, Cité des Sciences.

- Bois, D. (2014, 14 avril). *Vers la formalisation de la relation au corps sensible*, repéré à <http://danis.bois.free.fr>.
- Bois, D. & Austry, D. (2007). Vers l'émergence du paradigme du Sensible. *Réciprocités*, (1), 6-22.
- Bois, D., Bourhis, H. & Bothuyne, G. (2013). La dynamique de recherche anticipation/émergence : approche catégorielle innovante du récit autobiographique d'une patiente ayant traversé l'épreuve du cancer. *Recherches Qualitatives, Hors-Série* (15), 116-131.
- Bois, N. (2007). *La psychopédagogie perceptive, itinéraire et accompagnement performatif du naître à son advenir* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université Fernando Pessoa, Porto.
- Boisvert, N. (2001). *Processus motivationnel en cours de traitement des toxicomanies selon la perspective de la théorie de l'auto-détermination* (Thèse de doctorat en Psychologie, Faculté des arts et des sciences). Université de Montréal, Montréal.
- Boisvert, N., (2006). *Validation de l'échelle de motivation du client face à la thérapie (EMCT), version française du client motivation for therapy scale (CMOTS)*(Mémoire de maîtrise en psychologie). Université du Québec, Chicoutimi (UQAC).
- Bolles, R. C. (1975). *A theory of motivation* (2d ed.). New-York : Harper and Row.
- Boniwell, I. (2012). *Introduction à la psychologie positive : science de l'expérience optimale* (C. Menon, Trad.). Paris : Payot.
- Bothuyne, G. (2010). *La confiance immanente dans l'épreuve du cancer* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université Fernando Pessoa, Porto.
- Bouchet, V. (2006). *Motivation immanente et psychopédagogie perceptive* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université Moderne de Lisbonne, Lisbonne.
- Bouchet, V. (2013). Le corps sensible source de motivation. Dans B. Andrieu, J. Morlot, G. Richard (Éd.), *L'expérience corporelle*, (pp. 125-134). Clapiers: AFRAPS.
- Bouffard, L. & Lapierre, S. (1997). La mesure du bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, (18/2), 273-316.
- Bouju, E. & Décamps, G. (2012). Relations entre les émotions négatives, l'estime de soi, l'image du corps et la pratique sportive des étudiants en première année. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, (22), 16-23.
- Boulte, P. (1995). *L'individu en friche*. Paris : Desclée de Brouwer.
- Bourdieu, P. (1977). Remarques provisoires sur la perception sociale du corps, *Actes de la recherche en sciences sociales*, (14), 51-54.

- Bourhis, H. & Bois, D. (2010). La mobilisation introspective du Sensible : Un mode opératoire visant l'enrichissement perceptif, la saisie et la mise en sens de la subjectivité corporelle. *Réciprocités*, (4), 6-12.
- Bourhis, H. (2007). *Pédagogie du Sensible et enrichissement des potentialités perceptives* (Mémoire de master II recherche : Éducation tout au long de la vie). Université Paris VIII, Paris.
- Bourhis, H. (2009). Pédagogie du Sensible et enrichissement des potentialités perceptives. Dans D. Bois & M.C. Josso (dir.). *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin croissance et formation*, (pp. 293-304). Paris : Point d'appui.
- Bourhis, H. (2011). De l'intelligence du corps à l'esquisse d'une théorie de l'intelligence sensorielle. *Réciprocités*, (5), 6-23.
- Bourhis, H. (2012). *Toucher manuel de relation sur le mode du Sensible et intelligence sensorielle* (Thèse de doctorat en sciences sociales). Université Paris VIII, Paris.
- Boutinet, J.-P. (1995). *Psychologie de la vie adulte*. Paris : PUF.
- Boutinet, J.-P. (1999). *L'immaturation de la vie adulte*. Paris : PUF.
- Boutinet, J.-P., Denoyel, N., Pineau, G. & Robin, J.-Y. (dir.). (2007). *Penser l'accompagnement adulte*. Paris : PUF.
- Bowles, T. (1999). Focusing on time orientation to explain adolescent self concept and academic achievement : Part II. Testing a model. *Journal of applied health behavior*, (1), 1-8.
- Boyd, C. O. (2001). Phenomenology, the method. In P. L. Munhall (ed.), *Nursing research : a qualitative perspective*, (pp. 93-122). New-York : Jones and Bartlett.
- Branden, N. (1983). *Honoring the self*. Los Angeles : Tarcher.
- Brault-Labbé, A. & Descôteaux, J. (dir.). (2011). *Motivation et émotion*. Anjou (Québec), Canada : CEC.
- Brière, J. & Runtz, M. (1987). Post Sexual Abuse Trauma: Data and implications for clinical practice. *Journal of Interpersonal Violence*, 2(4), 367-379.
- Brière, J., & Runtz, M. (1990). Differential adult symptomatology associated with three types of child abuse histories. *Child Abuse and Neglect*, (14), 357-364.
- Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R. & Pelletier, L.G. (1995). Echelle de motivation dans le sport (ÉMS-28). *International journal of sport psychology*, (26), 465-489.
- Brockner, J. & Hulton, A. J. B. (1978). How to reverse the vicious cycle of low self-esteem : The importance of attentional focus. *Journal of experimental social psychology*, (14), 564 -578. doi:10.1016/0022-1031(78)90050-1

- Brockner, J. & Lloyd, K. (1986). Self-Esteem and Likability: Separating Fact from Fantasy. *Journal of Research in Personality*, (20), 496-508.
- Bruchon-Schweitzer, M.L. (1990). *Une psychologie du corps*. Paris : PUF.
- Brunel, P.C., Chantal, Y. & Schiano-Lomoriello, S. (2009). Motivation et pratique sportive. Dans, P. Carré, F. Fenouillet (dir.), *Traité de psychologie de la motivation*, (pp. 89-105). Paris : Dunod.
- Brunot, S. (2007). Contexte sociaux, conations liées au soi et performances scolaires. Dans A. Florin, P. Vrignaud (dir.), *Réussir à l'école, Les effets des dimensions conatives en éducation*, (pp. 201-219). Rennes, Presses universitaires de Rennes.
- Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco : Freeman.
- Buss, D. M. (1995). Evolutionary psychology : a new paradigm for psychological science. *Psychological Inquiry*, (6), 1-30.
- Butera, F. & Darnon, B. (2005). Buts d'accomplissement, stratégie d'étude, et motivation intrinsèque : présentation d'un domaine de recherche et validation française de l'échelle d'Elliot et McGrégor (2001). *L'année psychologique*. (1), 105-131.
- Caillé, S. (2011). *De changement en changement*. Paris : Eyrolles.
- Canguilhem, G. (2000). *La connaissance de la vie* (3^{ème} édition). Paris : Vrin.
- Carré, P. & Fenouillet F. (dir.). (2009). *Traité de psychologie de la motivation*. Paris : Dunod.
- Carré, P. (1998). Motifs et dynamiques d'engagement en formation. Synthèses d'une étude qualitative de validation auprès de 61 adultes en formation professionnelle continue. *Éducation permanente*, (136), 128-136.
- Carré, P. (2004). Bandura, une psychologie pour le XXI^e siècle. Dans P. Carré, *De l'apprentissage social au sentiment d'efficacité personnelle. Autour de l'œuvre d'Albert Bandura*, (pp. 10-50). Paris : L'Harmattan.
- Carré, P., Moisan, A. & Poisson, D. (dir.). (2010). *L'autoformation*. Paris : PUF.
- Casellas-Ménier, M. F. (2001). Le travail des doubles. Dans M.-P. Mackiewicz, *Praticien et chercheur: parcours dans le champ social*, (pp. 55-70). Paris : L'Harmattan.
- Castoriadis, C. (1996). *La montée de l'insignifiance*. Paris : Le Seuil.
- Castoriadis, C. (1996, novembre). La montée de l'insignifiance. Entretien accordé à Daniel Mermet. Repéré à : <http://www.costis.org/x/castoriadis/montee.htm>
- Cencig, D. (2012). *L'expérience de la présence à soi vécue au contact du Sensible* (Mémoire de Mestrado). Université Fernando Pessoa, Porto.

- Chantoin, S., Hazif-Thomas, C., Billon, R. & Thomas, P. (2001). Développement d'une échelle de démotivation chez la personne âgée. *L'encéphale*, (27), 450-458.
- Chenault, M., Hamard, A., Hilpron, M. & Grison, B. (2013). Les Techniques de Conscience du Corps : éthique non compétitive entre Orient et Occident. *Corps*, CNRS, (11), 181-194.
- Chevarie-Lessard, G. (2003, automne). Le peintre calligraphe : l'acte créateur comme perfectibilité du corps propre. *Revue de la société canadienne d'esthétique* (vol XIII). Repéré à : http://www.uqtr.quebec.ca/AE/Vol_8/index.html.
- Clark, A. E. (1998). *The positive externalities of higher unemployment : Evidence from household data*. (Manuscrit). Université d'Orléans, Orléans.
- Cloutier, R. & Renaud, A. (1990). *Psychologie de l'enfant*. Boucherville : Gaétan Morin.
- Clouzot, O. & Bloch, A. (1997). *Apprendre autrement. Clés pour le développement personnel*. Paris : Les éditions d'Organisation.
- Coleman, J.C. (1969). *Psychology and Effective Behavior*. Scott, Foresman and Company. USA. Coolican, H.
- Collet L. & Cotraux J. (1986). Inventaire abrégé de la dépression de Beck (13 items). Étude sur la validité concurrente avec les échelles de Hamilton et de Widlcher. *L'encéphale*, (12), 77-79.
- Connell, J. P. & Wellborn, J. G. (1991). Competence, autonomy, and relatedness : A motivational analysis of self-system processes. In M. R. Gunnar & L. A. Sroufe (dir.), *Self processes in development : Minnesota symposium on child psychology*, (23), 167-216.
- Cooley, C.H. (1902). *Human Nature and the social order*. New York : Scribner.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : Freeman and Compagny.
- Coopersmith, S. (1984). Inventaire d'estime de soi de S. Coopersmith : S.E.I. (traduit et adapté par le Centre de psychologie appliquée). Paris : Éditions du Centre de Psychologie appliquée.
- Copstead, L.E.C. (1980). Effects of touch on self-appraisal and interaction appraisal for permanently institutionalized older adults. *Journal of gerontological nursing*, (12), 747-752.
- Corno, L. (1986). The metacognitive control of components of self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology*, (11), 333-346.
- Cosnefroy, L. (2011). *L'apprentissage autorégulé : entre cognition et motivation*. Grenoble : Presse universitaire de Grenoble.

- Cottraux, J. (2011). Changer tout en restant soi-même. *Sciences humaines, les grands dossiers des sciences humaines*, (23), 66-69.
- Courraud, C. (2004). La fasciathérapie : vers une approche novatrice de la douleur physique et de la souffrance psychique. *Courrier des adhérents du syndicat national des masseurs kinésithérapeutes*.
- 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, Lisbonne.
- Courraud-Bourhis, H. (2005). *Biomécanique sensorielle et biorythmie*. Paris : Point d'appui.
- Courtois B., Pineau G., et al. (1991). *La formation expérientielle des adultes*. Paris : La Documentation Française.
- Covington, M. (1992). *Making the grade. A self-worth perspective on motivation and school reform*. New-York : Cambridge University Press.
- Craig, P., Dieppe, P., Macintyre, S., Michie, S., Nazareth, I. & Petticrew, M. (2008). Developing and evaluating complex interventions: the new Medical Research Council guidance. *BMJ : British Medical Journal*, (337). <http://doi.org/10.1136/bmj.a1655>.
- Crocker, J. & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, (108), 593-623.
- Crocker, J., Major, B. & Steel, C. (1998). Social stigma. Dans D. T., Glibert, S. T. Fiske & al. (dir.), *The handbook of social psychology*, vol. 2. Boston : McGraw-Hill.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety : the experience of flow in work and play*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity : Flow and the psychology of discovery and invention*. New York : Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54, 821-827.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *La créativité*. Paris : Robert Laffont.
- Cusson, A. (2010). *Les difficultés perceptives en formation de somato-psychopédagogie : étude des dynamiques à l'œuvre chez les adultes en processus de professionnalisation* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université Fernando Pessoa, Porto.
- Cyrulnik, B. & Jorland, G. (2012). *Résilience, connaissances de base*. Paris : Odile Jacob.

- Cyrulnik, B. (1999). La résilience un espoir inattendu. Dans M. P. Poilpot et *al.* (dir.), *Souffrir mais se construire*, (pp. 13-24). Ramonville Saint-Agne, Fondation pour l'enfance : Éres.
- Cyrulnik, B. (2000). *Les nourritures affectives*. Paris : Odile Jacob.
- D'Ansembourg, T. (2001). *Cessez d'être gentil soyez vrai !* Montréal : Les éditions de l'Homme.
- Damàsio A. (1995). *L'erreur de Descartes*. Paris : Odile Jacob.
- Damàsio A. (1999). *Le sentiment même de soi*. Paris : Odile Jacob.
- Damàsio A. (2010). *L'autre moi-même*. Paris : Odile Jacob.
- Dany, L. & Morin, M. (2010). Image corporelle et estime de soi : étude auprès de lycéens français. *Bulletin de psychologie*, (509), 321-334.
- Dartevelle, B. (2003). La Psychothérapie centrée sur la personne. Dans M. Elkaïm (dir.), *À quel psy se vouer ?* (pp. 383-415). Paris : Seuil.
- Davies, J. & Brember, I. (1999). Reading and mathematic attainments and self-esteem in years 2 and 6 – an eight-year cross-selectional studies. *Educational studies*, (25), 145-147.
- De Besses, M. (2007). L'estime de soi, enjeu éducatif pour préparer à la vie professionnelle. *Formation emploi*, (98), 109-122.
- De Ketele, J.-M. & Maroy, C. (2006). Quels critères de qualité pour les recherches en éducation ? Dans L. Paquay, M. Crahay & J.-M. De Ketele, *L'analyse qualitative en éducation. Des pratiques de recherche aux critères de qualité* (pp. 219-249). Bruxelles : De Boeck.
- De Lavergne, C. (2007). La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative. *Recherches Qualitatives, Hors-Série*, (3), 28-43.
- De Saint Paul, J. (1999). *Estime de soi, confiance en soi*. Paris : interEditions.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self : Integration in personality. In R. Dienstbier (dir.), *Nebraska symposium on motivation : Perspectives on motivation.*, (38), (pp. 237-288). Lincoln. NE: University of Nebraska Press
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy. The Basis for true self-esteem. In M.H. Kernis (Ed.), *Efficacy, Agency, and self-esteem*. New York : Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem*, (pp. 31-39). New York : Psychology Press.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deckers, L. (2009). *Motivation, Biological, Psychological and Environmental*. Boston : Allyn & Bacon.
- Delbrouck, M., Venara, P., Goulet, F. & Ladouceur, R. (2011). Annexe 14. Échelle d'estime de soi. In M. Delbrouck, *Comment traiter le burn-out*, (pp. 397-398). Bruxelles : De Boeck.
- Delory-Momberger, C. (2004). *Les histoires de vie : de l'invention de soi au projet de formation*. Paris : Economica.
- Demazière, D. & Dubar, C. (2009). *Analyser les entretiens biographiques*. Québec : Les presses de l'université de Laval.
- Demontrond, P. & Gaudreau P. (2008). Le concept de « Flow » ou « État psychologique optimal » : état de la question appliquée au sport. *Staps*, (79), 9-21.
- Dépelteau, F. (2005). *La démarche d'une recherche en sciences humaines. De la question de départ à la communication des résultats*. Laval (Québec) : De Boeck.
- Depraz, N. (1999). *Husserl*. Paris : Armand Colin.
- Depraz, N. (2004). Empathie et compassion : analyse phénoménologique et enseignement bouddhiste. Dans A. Bertoz & G. Jorland (dir.), *L'empathie*, (pp. 184-222). Paris : Odile Jacob.
- Depraz, N., Varela, F. & Vermersch, P. (2000). La réduction à l'épreuve de l'expérience. *Études phénoménologiques*, (16), 165-184.
- Derouesné C. (2004). Le concept d'apathie : intérêt et limites. *Psychologie et Neuropsychiatrie du vieillissement*, (2/1), 19-28.
- Devarieux, A. (2004). *Maine de Biran, l'individualité persévérante*. Grenoble : Jérôme Million.
- Devoghel, B. (2011). *Enseigner la gymnastique sensorielle en terrain atypique* (Mémoire de Master en psychopédagogie perceptive), Université Fernando Pessoa, Porto.
- Dichter, E. (1961). *La stratégie du désir*. Paris : Fayard.
- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science* 7, (3), 181-184.

- Diener, E. & Myrers, D. (1997). La poursuite scientifique du bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18 (2), 13-28.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, (49), 71-75.
- DiLorenzo, T. M., Bargman, E. P., Stucky-Ropp, R., Brassington, G. S., Frensch, P. A. & LaFontaine, T. (1999). Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes. *Preventive Medicine*, (28), 75-85.
- Dilthey, W. (1992). *Introduction aux sciences de l'esprit*. Œuvres complètes, T1. Paris : Cerf.
- Dohmen, P., Doll J. & Feger H. (1989). A component theory for attitude objects. In A., Upmeyer, *Attitude and behavioral decision*, (pp. 19-59). New-York : Springer.
- Drouard, H. (2002). Préface. Dans M. P. Mackiewicz, *Praticien et chercheur, parcours dans le champ social*. Paris : L'Harmattan.
- Dubar, C. (2000). *La crise des identités*. Paris : PUF.
- Duclos, G. (2010). *L'estime de soi, un passeport pour la vie* (3^{ème} éd.). Montréal (Québec) : Éditions de l'Hopital Sainte Justine.
- Duclos, G., Laporte, D. & Ross, J. (1995). *L'estime de soi de nos adolescents. Guide pratique à l'intention des parents*. Montréal (Québec) : Éditions de Hôpital Ste-Justine.
- Ducrot, N. (2012). *Motivation : le déclic*. Paris : Interéditions.
- Ducroux-Biass, F. & Rogers, R. (2011). La tendance actualisante par rapport aux « motifs » et à la conscience, Approche centrée sur la personne. *Pratique et Recherche*, (13), 65-89.
- Durand, M.-N. (2012). *Rapport au corps sensible et autonomie* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université Fernando Pessoa, Porto.
- Dweck, C. & Legget, E. (1988). Social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological review*, (95), 256-273.
- Eagly, A. H., Stroebe, W. & Stroebe, M. S. (1977). Friendly or just polite? The effect of self-esteem on attributions. *European Journal of Social Psychology*, 7, 265-274.
- Eccles, J. (2005). Subjective task value and the Eccles model of achievement related choice. In A. Elliot & C. Dweck, *Handbook of competence and motivation*, (pp. 598-608). New-York : Guilford Press.
- Ehrenberg, A. (1995). *L'individu incertain*. Paris : Odile Jacob.
- Ehrenberg, A. (2000). *La fatigue d'être soi, dépression et société*. Paris : Odile Jacob.

- Ekman, P. & Friesen W. V. (1975). *Unmasking the face*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.
- Elliot, A. J. & Moller, A. (2003). Performance-approach goals: Good or bad forms of regulation? *International Journal of Educational Research*, (39), 339-356.
- Elster, J. (2007). *Agir contre soi, la faiblesse de volonté*. Paris : Odile Jacob.
- Emmons, R. A. (1995). Levels and domains in personality. An introduction. *Journal of personality*, (63), 341-364.
- Engel, G.L. (1977). The need for a new medical model : A challenge for biomedecine. *Science*, (198), 129-196.
- Enriquez, E. (1997). *Les jeux du pouvoir et du désir dans l'entreprise*. Paris : Desclée de Brouwer.
- Famose J.-P. & Bertsch J. (2009). *L'estime de soi controversée éducative*. Paris : PUF.
- Famose, J. P. (2006). L'estime de soi : ses bénéfices éventuels en éducation physique et sportive. *Revue Hyper-EPS*, (234), 6-10.
- Feldman, J. (2002). Objectivité et subjectivité en sciences, quelques aperçus. *Revue européenne des sciences sociales*. Tome XL, (124), 85-130.
- Fenouillet, F. (2003). *La motivation* (2^{ème} édition 2012). Paris : Dunod.
- Fenouillet, F. (2012). *Les théories de la motivation*. Paris : Dunod.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, (7), 117-140.
- Feuerstein, R. (1996). Le PEI (programme d'enrichissement instrumental). *Pédagogie de la médiation*. Lyon : Chronique sociale.
- Fisher, G.-N. (2015). *Les concepts fondamentaux de la psychologie sociale* (5^{ème} éd.). Paris : Dunod.
- Flavell, J. H. (1976). Metacognitive aspects of problem solving. In L. B. Resnick (Ed.), *The nature of intelligence*, (pp. 231-236). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Fleming, J. (2013). La conscience de soi. Dans J.H. Stone, M. Blouin, *International Encyclopedia of rehabilitation*. Repéré à : <http://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/fr/article/109/>
- Florenson, M. H. (2010). *L'émergence du sujet sensible* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université Fernando Pessoa, Porto.
- Ford, M. E. (1992). *Motivating humans : Goals, emotions and personal agency beliefs*. Londres : Sage.

- Fortier, N. (1997). *Deux variables reliées à l'estime de soi potentiel interpersonnel et désir de changement et style de personnalité* (Mémoire de Maîtrise en psychologie). Université du Québec, Trois Rivières.
- Fourez, G. (1996). *La construction des sciences*. (3^{ème} ed.). Bruxelles : De Boeck.
- Fourgeyrollas, P., Cloutier, R., Bergeron, H., Côté, J. & St-Michel, G. (1998). *Classification québécoise, processus de production du handicap*. Québec : Réseau international sur le processus de production du handicap.
- Fox, K. R. & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile : Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercises Psychology*, (11), 408-430.
- Fox, K. R. (1999). Self-Esteem and quality of life in exercise and sport. In V. Hosek, P. Tilinger & L. Bilek, *Proceedings of the 10th FEPSAC Congress : Psychology of sport and exercise : Enhancing the quality of life* (pp. 12-19). Prague : Charles University Press.
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, (31), 228-240.
- Furnham, A., Badmin, N. & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction : gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *Journal of psychology*, (136), 581-596.
- Garbarini, J. (2001). Formateur chercheur : une identité construite entre renoncement et engagement. Dans M. P. Mackiewicz (sous la dir.), *Praticien chercheur* (pp. 83-90). Paris : L'Harmattan.
- Garmezy, N. & Masten A. (1991). The prospective role of competence indicators in children at risk. In Cummings E. *et al.*, *Perspective on Stress and Coping* (pp. 151-174). Hilldale, NJ : Erlbaum Associates.
- Gaté, J. P. & Glaz, C. (2009). Écriture et estime de soi. Dans *Chemins de formation, au fil du temps*, (14), 64-72.
- Gendling, E. (1984). *Le focusing*. Montreal : Le Jour.
- Gendling, E. (2006). *Focusing : au centre de soi*. Montreal : Le jour.
- Gerrin, B. (2009). Estime de soi. Dans M. Formarier & L. Jovic (dir.), *Les concepts en sciences infirmières* (pp. 174-175). Lyon : Mallet Conseil.
- Gerrin, B. (2012). Albert Bandura et son œuvre. *Recherche en soins infirmiers*, (108), 106-116.
- Gigan, G. (2009). La trinité de l'estime de soi. Dans Université de Nantes, *Chemin de formation, au fil du temps*, (14), (pp. 15-23). Paris : Téraèdre.

- Gilligan, R. (1997) Beyond pennisance ? - The importance of resilience in child placement practice and planning. *Adoption and Fostering*, (21), 12-20.
- Golstain, M. (2013). *Comment se transforme la pratique du peintre plasticien au contact du Sensible ?* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive), Université Fernando Pessoa, Porto.
- Gorgi, A. (1997). De la méthode phénoménologique utilisée comme mode de recherche qualitative en sciences humaines. Dans J. Poupart & al. (éds.), *La recherche qualitative, enjeux épistémologiques et méthodologiques*, (pp. 341-363). Montréal : Gaétan Morin.
- Gourlan, M. (2011). *Motivation des adolescents obèses pour l'activité physique. Les apports de la théorie de l'auto-détermination et de l'entretien motivationnel*(Thèse de Doctorat en Sciences et techniques des activités physiques et sportives), Université de Grenoble.
- Greenwald, A.G. & Banaji M.R. (1995). Implicit social cognition : attitudes, self-esteem and stéréotypes. *Psychological Review*, (102), 1, 4-27.
- Grunebaum, H. & Solomon, L. (1987). Peer relationships, self-esteem, and the self. *International journal of group psychotherapy*, (37), 475-513.
- Guay, F., Magneau, G. & Vallerand R.J. (2003). On the hierarchical structure of self-determination motivation : A test of top-down and bottom-up effects. *Personality and Social Psychology Bulletin*, (29), 992-1004.
- Guerin, B. (2009). Estime de soi. Dans M. Formarier & L. Jovic (dir.), *Les concepts en sciences infirmières* (pp. 175-176). Paris : Mallet Conseil.
- Guibet-Lafaye, C. (2009). *Le Bonheur est un sentiment subjectif de satisfaction*. Paris : Press universitaire de Louvain.
- Guineret, H. (2006). *L'action, délibérer, décider, accomplir*. Paris : Ellipses.
- Haesevoets, H.-Y. (2003). *L'enfant victime d'inceste: de la séduction traumatique à la violence sexuelle*. Paris : De Boeck.
- Harter, S. (1987). The determinants and mediational role of global self-worth in children. In N. Eisenberg. *Contemporary issues in developmental psychology* (pp. 219-242). New-York : John Wiley.
- Harter, S. (1988), « Issues in the assessment of the self-concept of children and adolescents. In A. La Greca, *Childhood Assessment : Through the Eyes of a Child* (pp.292-325). Boston : Allyn and Bacon.
- Harter, S. (1988). Causes, correlates, and the functional role of global self-worth : a lifespan perspective. In R.J. Stenberg & T. Kolligian, *Competence considered* (pp. 69-97). New Haven, CT: Yale University.

- Harter, S. (1990). Self and identity development. In S.S. Feldman & G.L. Eliot, *At the threshold : the developing adolescent* (pp. 352-387). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Heckhausen, J. & Heckhausen H. (2008). Motivation and action : Introduction and overview, in J. Heckhausen & H. Heckhausen, *Motivation and action* (pp. 1-9). New-York : Cambridge University Press.
- Hegel, G. W. F. (1920). *Phénoménologie de l'esprit* (trad. B. Bourgeois). Paris : Vrin.
- Hegel, G. W. F. (1998). *Esthétique. Textes choisis par Claude Khodoss*. Paris : P.U.F.
- Helbing, J. C. (1984), Vocational maturity, self-concept and identity. *International Review of Applied Psychology*, (33), 335-350.
- Heller-Roazen, D. (2011). *Une archéologie du toucher*. Lonrai : Seuil.
- Henault, L. (1987). *Estime de soi et activité physique* (Mémoire comme exigence partielle à la maîtrise de psychologie). Université du Québec, Trois Rivières.
- Henry, M. (2004). *Auto-donation*. Paris : Beauchesne.
- Heusdens, J.P. (2006). *Histoire de vie et mémoire du corps : renouvellement de la relation au corps et au temps chez l'adulte en processus d'autoformation articulant histoire de vie et psychopédagogie perceptive* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université Moderne de Lisbonne, Lisbonne.
- Hewitt, J. P. (1976). *Self and society : A symbolic interactionist social psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
- Hewitt, J. P. (2008). Self-Esteem. In Shane Lopez (ed.), *Encyclopedia of Positive Psychology*, Oxford : Blackwell.
- Higgins, E. T. (1991). Development of self-regulatory and self-evaluation processes : Costs, benefits and tradeoffs. In M. R. Gunnar, *Child development* (pp. 125-166). Hillsdale (NJ) : Erlbaum.
- Hillion, J. (2009). L'éprouvé de soi : un socle pour l'estime de soi. *Chemin de formation, au fil du temps*, (14), 24-31.
- Hillion, J. (2010). *Écriture et processus de transformation* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université Fernando Pessoa, Porto.
- Hodgins, H. S., Liebeskind, E. & Schwartz, W. (1996). Getting out of hot water : Facework in social predicaments. *Journal of personality and social psychology*, (71), 300-314.
- Honoré, B. (1992). *Vers l'œuvre de formation : l'ouverture à l'existence*. Paris : L'Harmattan.
- Honoré, B. (1999). *Être et Santé : approche ontologique du soin*. Paris : L'Harmattan.

- Honoré, B. (2005). *L'épreuve de la présence*, Paris : L'Harmattan.
- Hurst, B. (2012). *J'aide mon enfant à développer son estime de soi*. Paris : Eyrolles.
- Huighes, V. (2006). *Accompagnement et corps sensible* (Mémoire de Master II en Ingénierie de la formation, fonction d'accompagnement de la personne en formation.) Université François Rabelais, Bordeaux.
- Huitt, W. (1999). Success in the information age : A paradigm shift. *Educational Psychology Interactive*. Valdosta, GA: Valdosta State University. Consulté le 25 novembre 2014, URL : <http://chiron.valdosta.edu/whuitt/col/context/infoage.html>
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior*. New-York : Appleton-century Crofts.
- Hume, D. (1968). *Traité de la nature humaine* (trad. A. Leroy). Paris : Aubier-Montaigne.
- Humpich, J. (2009). Changement des représentations et du rapport à l'affectivité au contact du sensible. Dans D. Bois, M. C. Josso & M. Humpich (dir.), *Sujet sensible et renouvellement du moi* (pp. 377-402). Paris : Point d'appui.
- Humpich, M. (2007). Quête de sens et accompagnement de l'être humain. Dans Humpich, M., Bois D. (éds.), *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation*, (pp. 109-134). Paris : Point d'appui.
- Humpich, M. & Lefloch-Humpich G. (2009). L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au cœur de soi. Dans D. Bois, M.-C. Josso & M. Humpich (dir.), *Sujet sensible et renouvellement du moi*, (pp. 73-103). Paris : Point d'appui.
- Humpich, M., Berger, E. & Bois, D. (2010). L'innovation pédagogique au service du déploiement des potentialités humaines : Retour sur l'expérience d'une première journée de formation de praticiens chercheurs. *26ème congrès de l'Association Internationale de Pédagogie Universitaire : Réformes et changements pédagogiques dans l'enseignement supérieur* du 17 au 20 mai. Marrakech.
- Husserl, E. (1965). *Idées directrices pour une phénoménologie*, Vol. 1. Paris : Armand Colin.
- Jackson, S. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports: The Keys to Optimal Experiences and Performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure 2 skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161-180.
- Jackson, S. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.
- Jackson, S. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 67, 76-90.

- James, W. (1924). *Précis de psychologie*. Paris : Marcel Rivière.
- Josso, M.C. (2008). *L'accomplissement de l'être humain comme processus de transformation de la conscience*. Conférence à l'université de Genève.
- Josso, M.C. (2009/a). 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. Dans D. Bois & M.C. Josso (dir.), *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation* (pp. 135-167). Paris : Point d'appui.
- Josso, M. C. (2009/b). Les instances d'expression du biographique singulier pluriel. Dans D. Bois, M. C. Josso & M. Humpich (dir.), *Sujet sensible et renouvellement du moi* (pp. 19-44). Paris : Point d'appui.
- Josso, M.-C. (1991). L'expérience formatrice : un concept en construction. Dans B. Courtois, & G. Pineau, (dir.). *La formation expérientielle des adultes* (pp. 191-200). Paris : La Documentation Française.
- Jourde, P. (2002). *La littérature sans estomac*. Paris : L'esprit des péninsules.
- Kahle, L. R., Kulka R. A. & Klingel D. M. (1980). Low Adolescent Self-Esteem Leads to Multiple Interpersonal Problems : A Test of Social Adaptation Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, (39), 496-502.
- Khan, S. B. & Alvi S. A. (1983), Educational, social and psychological correlates of vocational maturity. *Journal of Vocational Behavior*, (22), 357-364.
- Knee, C. R. & Zuckerman, M. (1996). Causality orientations and the disappearance of the self-serving bias. *Journal of research in personality*, (30), 76-87.
- Knee, C. R. & Zuckerman, M. (1998). A nondefensive personality : autonomy and control as moderators of defensive coping and self-handicapping. *Journal of research in personality*, (32), 115-130.
- Koff, E., Roerdan, J. & Stubbs, M. (1990). Gender, body image, and self-concept in early adolescence. *Journal of early adolescence*, (10), 56-68.
- Kohn, R. C. (1984). L'observation chez le chercheur et le praticien. *Revue Française de pédagogie*, (68), 104-116.
- Kohn, R. C. (1996). La recherche par les praticiens : l'implication comme mode de production des connaissances. *Bulletin de psychologie*, 39 (377), 817-826.
- Kohn, R. C. (2001). Les positions enchevêtrées du praticien-qui-devient-chercheur. Dans M.-P. Mackiewicz, *Praticien et chercheur. Parcours dans le champ social* (pp. 15-38). Paris : L'Harmattan.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning*. Englewood Cliffs : Prentice-Hall.

- Kotanski, M. & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction : relationships with self-esteem, anxiety and depression controlling for body mass. *Journal of child psychology and psychiatry*, (39), 255-262.
- L'Ecuyer, R. (1994). *Le concept de soi, de l'enfance à la vieillesse*. Montréal : Presse Universitaire de Montréal.
- Laemmlin-Cencig, D. & Humpich, M. (2009). La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices. Dans D. Bois, M.-C. Josso & M. Humpich (dir.), *Sujet sensible et renouvellement du moi* (pp. 339-346). Paris : Point d'Appui.
- Laemmlin-Cencig, D. (2007). *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices* (Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive). Université Moderne de Lisbonne, Lisbonne.
- Laemmlin-Cencig, D. (2012). La dimension soignante et formative en somato-psychopédagogie, *Réciprocités* (6), 7-19.
- Laemmlin-Cencig, D. (2015). *La dimension soignante et formatrice en psychopédagogie perceptive* (Thèse de doctorat en sciences sociales, option psychopédagogie perceptive). Université Fernando Pessoa, Porto.
- Lamboy, B. (2003). *Devenir qui je suis. Une autre approche de la personne*. Lisieux : Desclée de Brouwer.
- Lamboy, B. (2009). Au cœur de l'expérience par le focusing : vers l'accomplissement de l'être. Dans D. Bois & M. Humpich (dir.), *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin croissance et formation*. Paris : Point d'appui.
- Lamia A. & Esparbès-Pistre S. (2004). Estime de soi et vulnérabilité. Dans P. Tap et M. Vasconcelos, *Précarité et vulnérabilité psychologique* (pp. 89-104). Paris : Érès.
- Lanaris, E. (2001). *Changer et connaître: la recherche-formation, une voie privilégiée de changement de la pratique éducative*. Montréal : Université de Montréal.
- Lapointe, J. (1993). Réflexion sur le domaine de la technologie éducative. *Éducatechnologiques*, 1(1). Repéré à : <http://www.sites.fse.ulaval.ca/reveduc/html/vol1/no1/reflex.html#1>
- Laporte, D. (1997). *Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits*. Montréal : Edition de L'Hôpital Ste-Justine.
- Large, P. (2007). *Corps sensible et transformation en psychopédagogie* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université Moderne de Lisbonne, Lisbonne.
- Larochelle, Y. (2009). *Une philosophie de la motivation. Éthique, mythe, science*. Paris : L'Harmattan.
- Lavelle, L. (2005). *La parole et l'écriture*. Paris : Félin poche.

- Lawrence, D. (1988). *Enhancing Self-Esteem in the classroom*. London : Paul Chapman Publishing.
- Le Floch, G. (2008). *Le rapport au corps sensible et la relation de couple* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université Moderne de Lisbonne, Lisbonne.
- Le Moigne, J. L. (1995). *Les épistémologies constructivistes*. Paris : PUF.
- Leão, M. (2002). *Le prémouvement anticipatoire, la présence scénique et l'action organique du performeur* (Thèse de doctorat en arts, philosophie et esthétique). Université Paris VIII.
- Leary, M. R. & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem : sociometer theory. In M. P. Zanna, *Advances in experimental social psychology* (pp. 1-62). San Diego : Academic Press.
- Leary, M. R. & Sheppard, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps : A conceptual note, *Journal of personality and social psychology*, (51), 1265-1268.
- Lebreton, D. (2003). Le toucher de l'autre en souffrance. *Revue des sciences sociales*, (31), 200-205.
- Lecomte, J. (2004). Les applications du sentiment d'efficacité personnelle. Dans P. Carré, *De l'apprentissage social au sentiment d'efficacité personnelle : Autour de l'œuvre d'Albert Bandura* (pp. 169-175). Paris : L'Harmattan.
- Lecomte, J. (2009). La théorie du Flux. Comment la motivation intrinsèque donne du sens à notre vie. Dans P. Carré & F. Fenouillet (dir.), *Traité de psychologie de la motivation*. Paris : Dunod.
- Legendre, R. (1993). Dictionnaire actuel de l'éducation. Montréal : Guérin Éditeur.
- Legrain, H. (2003). *Motivation à apprendre, mythe ou réalité ?* Paris : L'Harmattan.
- Lemaître, J.-M. & Colin, L. (1975). Groupes de formation, l'éclatement de la psychosociologie des groupes. *Pour*, (41), 15-39.
- Lemos, L. (2011). *La voix renouvelée : impacts de l'expérience du sensible sur potentialités du chanteur lyrique* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université Fernando Pessoa, Porto.
- Lens, W. & Vansteenkiste, M. (2008). Promoting self-regulated learning : a motivational analysis. In D. Schunk & B. Zimmerman, *Motivation and self-regulated learning* (pp. 141-168). New-York : Lawrence Erlbaum.
- Lesourd, F. (2009). *L'homme en transition*. Paris : Economica.
- Lessard-Hébert, M., Goyette, G. & Boutin, G. (1997). *La recherche qualitative. Fondements et pratiques*. Bruxelles : De Boeck Université.

- Levinson, D. J. (1978). *The Seasons of Man's life*. New-York : Alfred A. Knopf.
- Lévy-Leboyer, C. (1984). *La crise des motivations*. Paris : PUF.
- Lévy-Leboyer, C. (1992). *Bilan de compétences*. Paris : Éditions d'Organisation.
- Lévy-Leboyer, C. (1999). Le cœur à l'ouvrage. *Sciences Humaine*, (92), 20-23.
- Lévy-Leboyer, C. (2004). La motivation n'est pas un trait de caractère. *Journal du Net*. Repéré à http://www.journaldunet.com/management/dossiers/040123motivation/motivation_leboyer.shtml
- Lévy-Leboyer, C. (2007). *Re-motiver au travail*. Paris : Eyrolles.
- Lewin, K., Dembo, T., Festinger, L. & Sears, P.S. (1944). Level aspiration. In J. MCV. Hund, *Personality and the behavioral disorders* (Vol. 1). New-York : Ronald Press.
- Lichtenberg, G. C. (1997). *Le miroir de l'âme* (C. Le Blanc, Trad.). Paris : José Corti.
- Lieutaud, A. (2008). *Devenir praticien-chercheur : Le processus de transformation du praticien somato-psychopédagogue au contact de la recherche* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université moderne de Lisbonne, Lisbonne.
- Lieutaud, A. (2014). *L'expérience de mutation de paradigme chez le chercheur* (Thèse de Doctorat en sciences sociales, option psychopédagogie). Université Fernando Pessoa, Porto.
- López Gòrriz, I. (1994). *Atortaciones de la Investigación-Acción a la Formación Permanente* (Thèse de Doctorat). Séville: Université de Séville.
- López Gòrriz, I. (2004). La formation existentielle pour une anthropologie des identités. In J.L. Le Grand (dir.), *Pratiques de formation, Anthropologie et formation* (pp. 113-128). Paris : Université de Paris 8.
- Losier, G. F., Vallerand, R. J. & Blais, M. R. (1993). Construction et validation de l'Échelle des Perceptions de Compétence dans les Domaines de Vie (ÉPCDV). *Science et comportement*, 23, 1-16.
- Loveland, K. K. & Olley, J. G. (1979). The effect of external reward on interest and quality of task performance in children of high and low intrinsic motivation. *Child development*, (50), 1207-12010.
- Mackiewicz, M.-P. (2001). *Praticien et chercheur: parcours dans le champ social*. Paris : L'Harmattan.
- Maine de Biran (1966). *L'Effort, Textes choisis*. Paris : PUF.
- Maine de Biran (1995). *De l'aperception immédiate*. Œuvres complètes, IV. Paris : Vrin.

- Maine de Biran (1999). *Œuvres Complètes*. Paris : Vrin.
- Manciaux, M. (1998). La résilience : mythe ou réalité ? Dans M. Manciaux, *Ces enfants qui tiennent le coup* (pp. 109-120). Revigny s/ Ornain : Hommes et Perspectives.
- Marc, E. & Picard, D. (1984). *L'école de Palo Alto*. Paris : Retz.
- Marchand, H. (2012). *Processus de subjectivation des contenus de vécus du sensible* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université Fernando Pessoa, Porto.
- Marin, R. & AL E. (1991). Reliability and validity of the apathy evaluation scale. *Psychiatry Research*, (38), 143-162.
- Markus, H. & Nurius P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, (41), 954-969.
- Marsh H. W. & Parker J. W. (1984). Determinants of students self-concept : Is it better to be a relatively large fish in a small pond even if you don't learn to swim as well? *Journal of Personality and social psychology*, (47), 213-231.
- Marsh, H. W. (1987). The hierarchical structure of self-concept and the application of hierarchical confirmation factor analysis. *Journal of educational measurement*, (24), 17-19.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. NY: Harper.
- Maslow, A. (1976). *Vers une psychologie de l'être*. Paris : Fayard.
- Maslow, A. (2004). *L'accomplissement de soi : de la motivation à la plénitude*. Paris : Eyrolles.
- Maslow, A. (2006). *Être humain*. Paris : Eyrolles.
- Masten A. S. & Coastworth J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments : lessons from research on successful children. *American psychologist*, (53/2), 205-220.
- Mc Auley, E., Blissmer, B. & Marquez, D. X. (2001). L'efficacité personnelle : un antécédent et une conséquence pour l'activité physique (Trad. P. Sarrazin et P. Fontayne). Dans F. Cury & P. Sarrazin, *Théories de la motivation et pratiques sportives* (pp. 167-191). Paris : PUF.
- Mc Auley, E., Courneya, K. S. & Lettunich, J. (1991). Effects of acute and long-term exercise on self-efficacy responses in sedentary, middle-aged males and females. *The Gerontologist*, (31), 534-542.
- Mc Auley, E., Lox, D. L. & Duncan, T. (1993). Long terme maintenance of exercises, self-efficacy and physiological change in older adults. *Journal of Gerontology*, (48), 218-223.

- Mc Auley, E., Mihalko, S. L. & Bane, S.M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults : multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine*, (20), 67-83.
- Mc Clelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A. & Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. New-York : Appleton-Century-Crofts.
- Mc Cormack Brown, K. (1999a). Theory of reasoned action /Theory of planned behavior. Repéré à : http://hsc.usf.edu/~kmbrown/TRA_TPB.htm
- Mc Cormack Brown, K. (1999b). Transtheoretical model / Stages of change. Consulté en ligne Repéré à : [://hsc.usf.edu/~kmbrown/Stages_of_Change_Overview.htm](http://hsc.usf.edu/~kmbrown/Stages_of_Change_Overview.htm)
- Mc Dougall, W. (1908). *Introduction to social psychology*. London : Methuen.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self and Society*. Chicago : University of Chicago Press.
- Mègement, J. L. & Baubion-Broye, A. (2001). Dynamiques identitaires et représentations de soi dans une phase de transition professionnelle et personnelle. *Connexions*, (76), 15-28. DOI : 10.3917/cnx.076.0015.
- Melman, C. & Lebrun, J. P. (2005). *L'homme sans gravité : Jouir à tout prix*. Paris : Denoël.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *La phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1964). *Le visible et l'invisible*. Paris : Gallimard.
- Mery, J. (1965). La pédagogie curative scolaire. *Enfance*, 18 (4), 517-527.
- Mesli, T. (2013). Anthropologie de la maîtrise de soi et conscience du « corps martial ». *Revue interdisciplinaire*, (11), 141-149.
- Messer, B. & Harter, S. (1986). *Manual for the adult Self-Perception Profile*. Denver, CO: University of Denver.
- Meyer, T. & Verliac, J.-F. (2004). Auto-efficacité : risque et santé. Dans P. Carré, *De l'apprentissage social au sentiment d'efficacité personnelle. Autour de l'œuvre d'Albert Bandura* (pp. 117-134). Paris : L'Harmattan.
- Mialaret, G. (1987). *La psychopédagogie*. Paris : PUF.
- Mialaret, J.P. (1999). *L'attention*. Paris : PUF.
- Michelik, F. (2008). La relation attitude comportement : un état des lieux. *Éthique et économique*, (6/1). Repéré à : <http://ethique-economique.net/>
- Michiels, B. (2014). Revue de littérature : Quelle est la grande particularité des essais cliniques pragmatiques ? *Minerva*, 13(10), 129.

- Midgley, C., Arunkumar, R. & Urdan, T. C. (1996). If I don't do well tomorrow, there's a reason : Predictors of adolescents use of academic self-handicapping strategies, *Journal of educational psychology*, (88), 423-434.
- Minkowski, E. (1995). *Le temps vécu*. Paris : Quadrige PUF.
- Misrahi, R. (1996). *La jouissance d'être*. Saint-Just la pendue : Encre marine.
- Morin, E. (1987). *Pour sortir du XXème siècle*. Paris : Seuil.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks : Sage.
- Mucchielli, A. (2003). *Les motivations*. Paris : PUF.
- Mucchielli, A. (dir.). (2004). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaine*. Paris : Armand Colin.
- Murphy, L. (1962). *The widening world of childhood : paths toward mastery*. New-York : Basic Books.
- Murray, H. (1956). *Exploration in personality*. New-York : Oxford University Press.
- Nardone, G. & Portelli, C. (2012). *La connaissance par le changement*. Le Germe : Belgique.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*, (16), 134-143.
- Nicholls J. G. (1979). Development of perception of own attainment and causal attributions for success and failure in reading. *Journal of education psychology*, (71), 94-99.
- Nicholls, J. (1984). Achievement motivation : conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological review*, (91), 328-346.
- Ninot, G., Delignères, D. & Fortes, M. (2000). L'évaluation de l'estime de soi dans le domaine corporel. *Revue S.T.A.P.S.*, 53, 35-48.
- Noël, A. (2008). *La relation trans-formatrice : vers une éthique de l'accompagnement sensible* (Maîtrise en Études des pratiques psychosociales). Université du Québec, Rimouski.
- Nuttin, J. (1980). *Théorie de la motivation humaine*. Paris : PUF.
- OMS- Organisation Mondiale de la Santé. (1986). *Chartre d'Ottawa pour la promotion de la santé*. Genève. Repéré à : <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/docs/charter-chartre/pdf/chartre.pdf>
- Oyserman, D. & Markus H. R. (1990). Possible selves and delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology*, (59), 112-125.

- Paillé, P. & Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (2^{ème} éd.). Paris : Armand Colin.
- Paillé, P. (1994). L'analyse par théorisation ancrée. *Cahiers de recherche sociologique*, (23), 147-181.
- Paillé, P. (2004). Analyse qualitative. Dans A. Mucchielli (dir.), *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales* (pp. 210-212). Paris : Armand Colin.
- Paillé, P. (2006). Lumières et flammes autour de ma petite histoire de la recherche qualitative. *Recherche qualitative*, 26 (1), 136-153.
- Paquay, L., Crahay, M. & De Ketele, J. (2006). *L'analyse qualitative en éducation – Des pratiques de recherche aux critères de qualité*. Bruxelles : De Boeck Université.
- Paradis, R. & Vitaro, F. (1992). Définitions et mesures du concept de soi chez les enfants en difficulté d'adaptions sociale : une recension critique des écrits. *Revue canadienne de psycho-éducation*, 21 (2), 93-114.
- Pavlov, I. P. (1929). Conditioned reflexes. An investigation of physiology activity of the cerebral cortex, *Journal of nervous and mental diseases*, vol. 69, n°4, 470-471.
- Pelletier, L. G. & Vallerand, R.J. (1990). L'échelle revisitée de conscience de soi : une traduction et une validation canadienne-française du « Revised Self-Consciousness Scale ». *Revue canadienne des sciences du comportement*, 22, 191-206.
- Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Brière, N. M. & Blais, R. (1989, octobre). *Construction et validation de l'Échelle de motivation vis-à-vis des Loisirs (ÉML)*. Communication présentée au congrès annuelle de la SQRP, Ottawa.
- Penisson, G. (2008). *Le vivant et l'épistémologie des concepts*. Paris : L'Harmattan.
- Persson, S. (2005). Les représentations multiformes du changement. *Revue internationale de psychosociologie et de gestion des comportements organisationnels*, (11), 39-62.
- Petit, J.-L. (1994). *Les neurosciences et la philosophie de l'action*. Paris : Vrin.
- Petri, H. L. (1996). *Motivation. Theory, reaserch, and application*. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole.
- Piaget, J. (1969). *Psychologie et pédagogie*. Paris : Denoël.
- Piéron, H. (1935). Le processus du métacontraste. *Journal de Psychologie Normale et Pathologique*, (32), 1-24.
- Poisson, Y. (1991). *La recherche qualitative en éducation*. Québec : Presses universitaires du Québec.

- Poupart et al. (1991). *Recherche qualitative : guide pratique*. Montréal : Mc Graw-Hill.
- Pourtois, J. P. & Desmet, H. (1988). *Épistémologie et instrumentation en sciences humaines*. Bruxelles : Pierre Mardaga.
- Prigatano G. P. & Klonoff P. S. (1998). A clinician's rating scale for evaluating impaired self-awareness and denial of disability after brain injury. *The Clinical Neuropsychologist*, (12), 56-67.
- Prochaska, J. O. & DiClemente, C. C. (1992). Transtheoretical therapy : toward a more integrative model of change. *Psychotherapy : Theory, Research and Practice*, 19 (3), 276-288.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change. Applications to addictive behaviors. *American psychology*, (47/9), 1102-1114.
- Pruszyński, J.A. & Johansson, R.S. (2014). Edge-orientation processing in first-order tactile neurons. *Nature Neuroscience*, 17(10), 1404-1409.
- Ratelle, C. F., Baldwin, M. & Vallerand, R.J. (2005). On the cued activation of situational motivation. *Journal of experimental social psychology*, (41), 482-487.
- Ravaisson, F. (1997). *De l'habitude*. Paris : Rivages.
- Raymond, J., Darsaut, T. E. & Altman, D. G. (2014). Pragmatic trials can be designed as optimal medical care : principles and methods of care trials. *Journal of Clinical Epidemiology*, 67(10), 1150-1156. <http://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2014.04.010>.
- Reeve, J. (2012). *Psychologie de la motivation et des émotions* (S. Masmoudi, Trad.). Paris : De Boeck.
- Régner, I., Loose, F. (2006). Relationship of socialcultural factors and academic self-esteem to school grades and school disengagement in North African French adolescents, *British journal of social psychology*, (45), 777-797.
- Renahy, N. & Sorignet P. E. (2006). L'ethnographe et ses appartenances. Dans P. Paillé (dir.), *La méthodologie qualitative : Postures de recherche et travail de terrain* (pp. 9-32). Paris : Armand Colin.
- Rhodewalt, F. & Vohs, K.D. (2005). Defensive strategies, motivation, and the self : A self-regulatory process view. In A. Elliot & C. S. Dweck, *Handbook of competence and motivation* (pp. 548-565). New-York : Guilford Publications.
- Ricoeur, P. (2009). *La philosophie de la volonté*. Paris : Points.
- Rigon, E. (2001). *Papa, Maman, j'y arriverai jamais : Comment l'estime de soi vient à l'enfant*. Paris : Albin Michel.

- Roberts, G. C. & Walker, B. W. (2001). La théorie des buts d'accomplissement dans le domaine du sport et des activités physiques. Dans, F. Curry & P. Sarrazin, *Théorie de la motivation et pratiques sportives*, (pp. 99-120). Paris : PUF.
- Rogers, C. (1951). *Client-center therapy : Its current practice, implications and theory*. Boston : Houghton Mifflin Co.
- Rogers, C. (1969). *Freedom to learn : a view of what education might become*. Colombus OH : Merrill.
- Rogers, C. (1973). *Les groupes de rencontre*. Paris : Dunod.
- Rogers, C. (1986). Carl Rogers on the Development of the Person-Centered Approach, *Person-Centered Review*, 1 (3), 257-259.
- Rogers, C. (1999). *La relation d'aide et la psychothérapie* (J.-P. Zigliara, Trad.). Paris : ESF.
- Rogers, C. (2005). *Le développement de la personne*, (1^{ère} éd. 1968). Paris : InterEditions.
- Rogers, R. & Ducroux-Biass, F. (2011). La tendance actualisante par rapport aux « motifs » et à la conscience, *Approche centrée sur la personne. Pratique et Recherche*, (13), 65-89.
- Rokeach M. (1973). *The Nature of Human Values*. New York : The free press a division of Macmillan Publishing.
- Roman, C. (2007). *Immédiateté du Sensible, rapport à l'intuition et développement des compétences* (Mémoire de Master en psychopédagogie perceptive). Université Moderne de Lisbonne, Lisbonne.
- Rosen, B. & D'Andrade, R. C. (1959). The psychological origins of achievement motivation. *So-siomtry*, (22), 185-218.
- Rosenbaum, A. (2005). *La peur de l'infériorité. Aperçu sur le régime moderne de la comparaison sociale*. Paris : L'harmattan.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton : Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rosenberg, M. (1985). *Society and the adolescent Self-image*. Princeton NJ : Princeton University Press.
- Rosenberg, S. (2007). *Le statut de la parole du sensible* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université Moderne de Lisbonne, Lisbonne.
- Rosier, P. (2013). *La fasciathérapie Méthode Danis Bois et la récupération physique, mentale et somato-psychique du sportif de haut niveau* (Thèse de doctorat en

- sciences sociales, option psychopédagogie perceptive). Université Fernando Pessoa, Porto.
- Roussel, P. (2000). La motivation au travail – Concepts et théories. *Notes du LIRHE*, n°326. Repéré à : [://w3.univ-tlse1.fr/LIRHE/publications/notes/326-00.pdf](http://w3.univ-tlse1.fr/LIRHE/publications/notes/326-00.pdf)
- Rouxel, G. (2011). Santé mentale, chômage et motivation à rechercher un emploi : différences individuelles, une étude exploratoire. Dans P. Desrumaux, A.-M. Vonthron & S. Pohl. *Qualité de vie, risques et santé au travail* (pp. 197-207). Paris : L'Harmattan.
- Rowley, K. M. & Feather, N. T. (1987). The impact of unemployment in relation to age and length of unemployment. *Journal of Occupational Psychology*, (60), 323-332.
- Ruel, P.-H. (1987). Motivation et représentation de soi. *Revue des sciences de l'éducation*, 13 (2), 239-259.
- Rugira, J. M. & Galvani, P. (2002). Du croisement interculturel à l'accompagnement transculturel en formation : L'accompagnement dans tous ses états, *Éducation permanente*, (153), 179-195.
- Rutter, M. (1985). Resilience in face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorders. *British Journal of Psychiatry*, (147), 598-611.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In Rolf J. et al., *Risk and protective factors in the development of psychopathology* pp. 181-214. N-Y : Cambridge university press.
- Rutter, M. (1993). Resilience : some conceptual considerations. *Journal of adolescent health*, 14 (8), 626-631.
- Sacks, O. (1988). *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau*. Paris : Seuil.
- Safont-Mottay, C. & Oubrayrie-Roussel, N. (2000/4). Estime de soi et interactions sociales : étude d'un groupe d'adolescents de 13 à 20 ans victimes d'abus sexuels. 43^{ème} congrès de la société Suisse de Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. Lausanne, Switzerland.
- Salamon, M. J., Conte, V. A. (1982). An objective approach to the measurement and use of life satisfaction with older person. *Measurement and evaluation in guidance*. 15 (3), 194-200.
- Salaün, C. (2010). *Apprendre à philosopher avec Schopenhauer*. Paris : Ellipses.
- Santiago Delefosse, M., Rouan, G. & Giani, A. (2001). *Les méthodes qualitatives en psychologie*. Paris : Dunod.
- Santos, C. (2012). *Sujet formateur sensible : Analyse qualitative de l'influence de la posture de sujet sensible sur l'action pédagogique auprès d'une population de*

formateurs universitaires (Thèse de doctorat en sciences de l'éducation).
Université Paris XIII/Nord.

- Satir, V. (1975). *Self Esteem*. Millbrae : Celestial Arts.
- Schön, D. A., Heynemand, J. & Gagnon, D. (1993). *Le praticien réflexif - A la recherche du savoir caché dans l'agir professionnel*. Montréal : Logiques.
- Schopenhauer (1956). *Le vouloir –vivre, l'art et la sagesse*. Textes choisis par A. Dez. Paris : PUF.
- Schurmans, M.-N. (2008). L'approche compréhensive et qualitative dans la recherche en formation. *Éducation permanente*, (177), 91-103.
- Schwartz, S. H. (2006/4). Les valeurs de base de la personne : théorie, mesures et applications. *Revue française de sociologie*, (47), 929-968.
- Schwartz, S. H., (1992). Universals in the content and structure of values : theory and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna, *Advances in experimental social psychology* (pp. 1-65). New York : Academic Press.
- Schwarz, O. (1993). L'empirisme irréductible. Postface in N. Anderson, *Le Hobo, Sociologie du sans-abri* (pp. 263-305). Paris : Nathan.
- Sen A. (2003). *Un nouveau modèle économique : Développement, Justice, Liberté*. Paris : Odile Jacob.
- Sgroi, S. M. (1982). *Handbook of Clinical Intervention in Child Sexual Abuse*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Sheppard, J. A. & Arkin, R. M. (1989). Determinants of self-handicapping. Task importance and the effects of preexisting handicaps on self-generated handicaps. *Journal of personality and social psychology*, (15), 101-112.
- Silva, V. (2007). *Processus d'accompagnement du renouvellement de soi à partir de l'expérience du corps sensible* (Mémoire de Mestrado en psychopédagogie perceptive). Université Moderne de Lisbonne, Lisbonne.
- Simoneau, H., Bergeron, J., Brochu, S. & Landry, M. (2004). Validation d'un questionnaire de motivation au traitement des toxicomanies. *Drogues, santé et société*, 3 (1), 38-56. doi : 10.7202/010518ar.
- Skinner B.F. (1938). *The behavior of organisms : An experimental analysis*. Cambridge, Massachusett : B.F. Skinner Foundation.
- Snow, R. E. & Jackson III, D. N. (1997). *Individual differences in conations : selected constructs and measures : CSE Technical Report 447*. CRESST/Stanford University.
- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, (12), 123-155.

- Spiegelberg, H. (1997). La phénoménologie comme praxis. *Alter*, (5), 241-253.
- Spinoza, B. (1954). *L'éthique*. Paris : Gallimard.
- Spinoza, B. (1963). *Pensées Métaphysiques II* (trad. R. Caillois). Paris : Gallimard.
- Steel, J., Sanna, L., Hammond, B., Whipple, J. & Cross, H. (2004). Psychological sequelae of childhood sexual abuse : Abuse-related characteristics, coping strategies, and attributional style. *Child Abuse & Neglect*, 28(7), 785-801.
- Steele, B.F. (1986). Notes on the lasting effects of early child abuse throughout the life cycle. *Child Abuse & Neglect*, 10, 283-291.
- Strauss, A. & Corbin, J. (2004). *Les fondements de la recherche qualitative. Techniques et procédures de développement de la théorie enracinée*. Fribourg : Fribourg academic Press.
- Stryker, S. & Statham, A. (1985). Symbolic interaction and role theory. In G. Lendsez & El Aronson, *Handbook of social psychology* (pp. 311-318). New York : Random House.
- Sullivan, K. T. (1998). Promoting health behavior change. (ERIC Document Reproduction Service no. ED 429053). Repéré à : http://www.ed.gov/databases/ERIC_Digests/ed429053.html
- Swann, W. B., Jr. & Read, S. J. (1981). Self-verification processes: How we sustain our self-conceptions. *Journal of Experimental Social Psychology*, (17), 351-372 doi:10.1016/0022-1031(81)90043-3
- Tajfel, H. (1982). Social psychology or intergroup relations. *Annual reviews of psychology*, (33), 1-39.
- Tap, P. (1988). *Identité individuelle et personnalisation*. Toulouse : Privat.
- Tap, P. (2014). Préface. Dans E. Bardou & N. Oubrayrie-Roussel, *L'estime de soi*, (pp. 9-32). Paris : In Press.
- Tesser, A. & Martin, L. (1996). The psychology of evaluation. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski, *Social Psychology : Handbook of basic principles* (pp. 400-432). New-York : Gilford Press.
- Thill, E. E. (2001). La régulation en ligne des conduites. Les stratégies volitionnelle et les stratégies d'autohandicap. Dans F. Cury & P. Sarazin (dir.), *Théories de la motivation et pratiques sportives. État de la recherche* (pp. 193-219). Paris : PUF.
- Thomas, I.W. & Znaniecki F. (1958). *The polish peasant in Europe and America*, Vol. 1. New-York : Dover Publications.
- Thomas, P., Hazif-Thomas, C., Billon, R. & Chantoin, S. (2001). Démotivation, apathie et dépression chez le sujet âgé. *Revue Française de Psychiatrie et de Psychologie Médicale*, (48), 39-45.

- Thompson, J. K. & Altabe, M. (1991). Psychometric qualities of the Figure rating scale. *International journal of eating disorders*, (10), 615-691.
- Thurin, J. M. (2009). Évaluation du changement en psychothérapie. *Thérapie familiale*, (30), 235-250.
- Tisseron, S. (2007). *La résilience*. Paris : PUF.
- Tomori, M. & Rus-Makovec, M. (2000). Eating behavior, depression and self-esteem in high school students. *Journal of adolescent health*, (26), 361-367.
- Tonnelé, A. (2011). *65 outils pour accompagner le changement individuel et collectif*. Paris : Eyrolles.
- Touraine, A. (1992). *La recherche de soi : dialogue sur le sujet*. Paris : Fayard.
- Vallerand R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). New-York: Academic Press.
- Vallerand, R. J, Blais, R., Brière, N. M. & Pelletier, L. G. (1989). Construction et validation de l'Échelle de Motivation en Éducation (ÉME). *Revue canadienne des sciences du comportement*, (21), 323-349.
- Vallerand, R. J. & O'Connor, B. P. (1991). Construction et validation de l'Échelle de Motivation pour les Personnes Âgées (EMPA). *Journal international de psychologie*, (26), 219-240.
- Vallerand, R. J. & Ratelle, C. F. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation : A hierarchical model. *Handbook of self-determination research* (pp. 37-63). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Vallerand, R. J. & Thill E. E. (1993). *Introduction à la psychologie de la motivation*. Laval, Québec, Canada : Études Vivantes.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, (29), 271-360.
- Vallerand, R. J., & Gouzet, M. E. (2001). Pour un Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque dans les Pratiques sportives et l'activité physique. Dans F. Curry & P. Sarrazin (sous la dir.), *Théories de la motivation et pratiques sportives, état de la recherche*, (pp. 57-95). Paris : PUF.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Magneau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M. & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme : On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, (85), 756-767.
- Vallerand, R.J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-320). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Vallières, E. F & Vallerand R. J. (1990). Traduction et validation canadienne-française de l'échelle d'estime de soi de Rosenberg. *International Journal of Psychology*, (25), 305-316.
- Van Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience*. New York : SUNY Press.
- Vanistendael, S. & Lecomte J. (2000). *Le bonheur est toujours possible : construire la résilience*. Paris : Bayard.
- Vanistendael, S. (1996). *La résilience ou le réalisme de l'espérance : blessé mais pas vaincu*, Genève : Bureau international catholique de l'enfance.
- Velicer, W. F, Prochaska, J. O., Fava, J. L., Norman, G. J. & Redding, C. A. (1998). Smoking cessation and stress management : Applications of the Transtheoretical Model of behavior change. *Homeostasis*, (38), 216-233.
- Vermersch, P. (2006). Préface. Dans D. Bois, *Le moi renouvelé. Introduction à la somato-psychopédagogie*. Paris : Point d'appui.
- Vigarello, G. (2014). *Le sentiment de soi*. Paris : Seuil.
- Vinit, F. (2007). *Le toucher qui guérit*. Paris : Belin.
- Von Glasersfeld, E. (1988). Introduction à un constructivisme radical. Dans P. Watzlawick (dir.), *L'invention de la réalité* (pp. 19-43). Paris : Seuil.
- Watkins, H. (2009). *Body image*. Farmington Hill, Michigan : Greenhaven Press.
- Watzlawick, P., Weakland J. & Fish R. (1975). *Changements*. Paris : Seuil.
- Weber, M. (1968). *Essai sur la théorie de la science*. Paris : Plon.
- Wells, E.L. & Marwell, G. (1976). *Self-esteem : it's conceptualization and measurement*. Beverly Hill CA : Sage.
- Werner E. & Smith R.S. (1982). *Vulnerable but invincible : a longitudinal study of resilient children and youth*. New York : Mac Graw-Hill.
- White, R. (1963). Ego and reality in psychoanalytic theory : A proposal regarding independent ego energies. *Psychological Issues*, (3), 125-150.
- Zarifian, E. (2004). *Le goût de vivre*. Paris : Odile Jacob.
- Zundel, J. M. (1996). *Je est un autre*. Quebec : Anne Sigier.

Valérie Bouchet

Accompagnement en Psychopédagogie perceptive et Estime de soi

Recherche qualitative et quantitative auprès d'une population de personnes
accompagnées en psychopédagogie perceptive

ANNEXES

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

ANNEXES

Annexe I. Construction de grilles d'analyse catégorielle cas par cas à visée herméneutique

Annexe II. Analyse classificatoire cas par cas issue des catégories a priori et émergentes

Annexe III......Analyse catégorielle cas par cas à visée herméneutique

Annexe IV......Analyse phénoménologique cas par cas

Annexe V. Échelle de satisfaction de vie (ÉSDV-5) Diener et al. (1985)

Annexe VI......Échelle de conscience de soi (Ércs-22) Scheier & Carver (1985)

Annexe VII. Échelle d'estime de soi (ÉES-10) Rosenberg (1965)

Annexe VIII....Présentation de la recherche et Formulaire de consentement à la recherche

Annexe IX......Verbatim

ANNEXE I. GENESE DE LA CONSTRUCTION DE LA METHODOLOGIE DE RECHERCHE

Table des matières

I. État des lieux des instruments de mesure de la motivation dans le contexte des motivations intrinsèques et extrinsèques	2
II. Analyse des instruments de mesure en relation avec mon objet de recherche	6
Premier élan méthodologique	6
Deuxième élan méthodologique : la recherche d'instrument de mesure de la motivation en contexte spécifique	7
Troisième élan méthodologique : la recherche d'instruments de mesure de la démotivation.	9
Conclusion	10
III. Recherche d'instruments de mesure en lien avec la manière d'être à soi et au monde	11
Les échelles de mesure de l'estime de soi :	12
L'échelle de mesure de la conscience de soi :	13
L'échelle de mesure de la satisfaction de vie :	13
Conclusion	13

ANNEXE I. GENÈSE DE LA CONSTRUCTION DE LA MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

Table des matières

I. État des lieux des instruments de mesure de la motivation dans le contexte des motivations intrinsèques et extrinsèques.....	2
II. Analyse des instruments de mesure en relation avec mon objet de recherche	6
Premier élan méthodologique	6
Deuxième élan méthodologique : la recherche d'instrument de mesure de la motivation en contexte spécifique	7
Troisième élan méthodologique : la recherche d'instruments de mesure de la démotivation.	9
Conclusion	10
III. Recherche d'instruments de mesure en lien avec la manière d'être à soi et au monde	11
Les échelles de mesure de l'estime de soi :	12
L'échelle de mesure de la conscience de soi :	13
L'échelle de mesure de la satisfaction de vie :	13
Conclusion	13

ANNEXE I. GENÈSE DE LA CONSTRUCTION DE LA MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

Il existe un très grand nombre d'instruments de mesure de la motivation, parmi tous ces instruments j'en ai sélectionné onze qui ont participé à ma réflexion et qui ont orienté l'élaboration de mon guide d'entretien. L'état des lieux des instruments de mesure de la motivation que je propose dans un premier temps n'est pas exhaustif, il vise à présenter d'une façon générale, les échelles de mesures que j'ai sélectionnées, dans un deuxième temps, je revisite ces instruments sous l'éclairage de mon objet de recherche.

I. État des lieux des instruments de mesure de la motivation dans le contexte des motivations intrinsèques et extrinsèques

Pour cerner l'impact des actions éducatives corporelles sur la mobilisation des ressources motivationnelles à renouveler ses manières d'être à soi et au monde, il me fallait trouver un instrument de mesure qui me permette de faire un état des lieux précis des motivations des personnes avant et après l'accompagnement en pédagogie perceptive. Je recherchais un outil capable d'interroger les motifs d'intérêt des personnes engagées dans un accompagnement sur le mode du Sensible et de mettre en relief l'évolution ou non de leurs motivations pour répondre aux questions suivantes : L'expérience du vécu du corps sensible modifie-t-il les priorités des personnes dans leur vie ? Mobilise-t-il des motivations en concordance avec ce vécu ? Influence-t-il la motivation à renouveler sa manière d'être à soi et au monde ? Si la réponse à ces questions est positive, en quoi et comment ?

Mon premier mouvement de pensée fut alors, d'aller rechercher dans la littérature scientifique les questionnaires ou échelles de mesure de la motivation. La motivation que je souhaite étudier est principalement de nature intrinsèque puisqu'elle émerge d'une expérience vécue, incarnée du corps sensible et non pas d'un rapport à l'extérieur, même si cette dernière s'interpénètre avec les autres natures de motivations. C'est donc tout naturellement que je me suis orientée vers la recherche d'échelles de mesure des

motivations capable d'interroger les motivations intrinsèques. J'en ai relevé onze, dix s'appuyant sur la théorie de l'autodétermination (TAD) de Deci et Ryan (1985, 2002) et une s'appuyant sur les buts d'accomplissement en lien avec la motivation intrinsèque, l'échelle d'Elliot et McGrégor (2001). Pour pouvoir mieux les étudier, j'ai opéré un premier tri en les classant en quatre catégories :

- Les instruments de mesure de la motivation en général ou du sentiment d'autodétermination ;
- Les instruments de mesure de la motivation en contexte spécifique (éducatif, sportif, loisir ou travail) ;
- Les instruments de mesure de la motivation adaptés à un type particulier de population (personnes âgées, toxicomanes) ;
- Les instruments de mesure des buts d'accomplissement, en relation avec la motivation intrinsèque.

Les instruments de mesure de la motivation en général :

L'échelle de motivation globale - ÉMG-28 – (Guay, Mageau & Vallerand, 2003). Cette échelle mesure la motivation globale que les gens ont à faire des choses en général dans leur vie. On y retrouve 7 construits, soit la motivation intrinsèque à la connaissance, à l'accomplissement et à la stimulation, les régulations externes, introjectées, identifiées et enfin, l'amotivation.

Les instruments de mesure en relation avec le sentiment d'autodétermination :

Échelle des perceptions de compétence dans les domaines de vie - ÉPCDV-16 - (Losier, Vallerand & Blais, 1993). Cette échelle interroge les attitudes personnelles des sujets vis-à-vis de la vie en mesurant les perceptions de compétence qu'ils peuvent entretenir dans le contexte des loisirs, des relations interpersonnelles, des études et envers la vie en général ; la perception de compétence étant un des éléments de base de l'autodétermination dans la théorisation de Deci et Ryan.

L'échelle de perception d'autodétermination dans les domaines de vie - ÉPADV -16 – (Blais & Vallerand, 1991). Cette échelle mesure les perceptions d'autonomie que les

gens peuvent avoir dans le contexte des loisirs, des relations interpersonnelles, des études et dans la vie en général.

Les instruments de mesure de la motivation en contexte spécifique :

L'échelle de motivation en éducation - ÉMÉ – (Vallerand, Blais, Brière & Pelletier, 1989).

L'échelle de motivation dans les études avancées – ÉMÉ – U 28 - (Vallerand, Blais, Brière & Pelletier, 1989)

L'échelle des motivations dans le sport - ÉMS-28- (Brière, Vallerand, Blais & Pelletier, 1995). Cette échelle mesure la motivation intrinsèque et extrinsèque que les gens peuvent avoir pour effectuer des activités sportives.

L'échelle de satisfaction des besoins fondamentaux en contexte sportif (Gillet, Rosnet & Vallerand, 2008). Cette échelle mesure les perceptions d'autonomie, d'affiliation et de compétence que les personnes ont dans la pratique d'un sport.

L'échelle de motivation dans le loisir – ÉML – (Pelletier, Vallerand, Brière & Blais, 1989). Cette échelle mesure la motivation intrinsèque et extrinsèque que les gens peuvent avoir pour réaliser leurs activités de loisirs.

L'inventaire des motivations au travail de Blais – IMTB - (Blais, Brière, Lachance, Riddle & Vallerand, 1993) valide l'échelle de mesure des motivations dans le contexte professionnel. 2200 employés dans le secteur public, parapublic et privé ont participé à cette étude.

Les instruments de mesures de la motivation pour une population spécifique :

L'échelle de motivation pour les personnes âgées - EMPA - (Vallerand & O'Connor, 1990). Cette échelle mesure les motivations intrinsèques et extrinsèques que les personnes âgées peuvent avoir vis-à-vis de leur santé, de leurs besoins biologiques, de leurs relations interpersonnelles, de la religion, de leurs loisirs et des informations (journaux ou télévisées).

Questionnaire de motivation au traitement des toxicomanies – QMTT - (Simoneau, Bergeron, Brochu & Landry, 2004). Ce questionnaire vise à relever les motivations des personnes toxicomanes ou alcooliques à suivre un programme pour les aider à sortir de l'addiction. Simoneau *et al.* partent du constat que 50% des personnes toxicomanes arrêtent leur programme de traitement après quatre semaines et que le manque de motivation est l'un des motifs d'abandon les plus fréquemment cités (Ryan, Plant & O'Malley, 1995).

Échelle des motivations du client face à la thérapie – EMCT – (Boisvert, 2001, 2006). Cette échelle est la version française du Client motivation for therapy scale (CMOTS), elle se compose de 24 items répartis en 6 sous-échelles. Elle a été validée par une étude réalisée après de 126 participants adultes ayant recours à un accompagnement psychothérapeutique.

Les instruments de mesure des buts d'accomplissement, en rapport avec la motivation intrinsèque :

L'échelle d'Elliot et McGrégor (2001), validation française (Butera & Darnon, 2005). L'échelle d'Elliot et McGrégor répertorie les buts qui motivent une personne vers l'accomplissement d'une tâche : le but de « performance-approche » qui vise à démontrer ses compétences, le but de « performance-évitement » qui consiste à éviter de montrer ses incompétences, le but de « maîtrise-approche » qui pousse la personne à chercher à comprendre et à maîtriser la tâche, et enfin, le but de « maîtrise-évitement » qui explique la tendance de la personne à éviter la non-maîtrise de la tâche. Cette étude valide en français cette échelle soumise à 164 étudiants en deuxième année de psychologie. Les résultats de cette étude soulignent les conséquences positives du but de maîtrise dans son versant approche, ce dernier « favorisant à la fois l'intérêt pour la tâche (motivation intrinsèque) et la stratégie d'étude profonde. » (Butera, Darnon, p. 124).

II. Analyse des instruments de mesure en relation avec mon objet de recherche

Premier élan méthodologique

Je me suis penchée, dans un premier temps, sur les échelles de mesure de la motivation en recherchant celles qui l'évaluent d'un point de vue non spécifique, en espérant trouver une échelle qui puisse s'adapter à mon terrain et objet de recherche. Dans cette perspective, j'ai tout d'abord relevé l'échelle de motivation globale (ÉMG-28). Elle se compose d'items très génériques tels que « en général, je fais les choses pour les sentiments agréables que je ressens », ou « en général, je fais les choses parce que je ressens du plaisir à me surpasser », ou encore « en général, je fais les choses parce que je choisis de m'investir dans ce qui est important pour moi ». Elle permet de faire le bilan motivationnel d'un état général de motivation dans la vie, mais n'aborde ni la fluctuation des états motivationnels, ni leurs nuances en fonction des contextes ou secteur de vie. Ma question de recherche initiale était centrée sur la motivation à renouveler ses manières d'être à soi, et partait du postulat que le rapport qu'une personne instaure avec son propre corps influence les manières d'être à soi et les manières d'être au monde. Il me fallait donc trouver une échelle qui puisse mesurer une évolution du rapport au corps. Malheureusement, je ne retrouvais dans cette échelle aucun item abordant la question du corps. Après une analyse approfondie de cette échelle, il s'est avéré qu'elle n'était pas adaptée à mon projet de recherche, les items proposés ayant un niveau de généralité trop poussé et ne prenant pas en compte les fluctuations des états motivationnels dans le temps.

Je me suis donc tournée ensuite vers la recherche d'une échelle qui différenciait les motivations en fonction des différents domaines de vie. L'échelle de perceptions de compétence envers les différents contextes de vie (ÉPCDV-16) répondait à ce critère de sélection, abordant le sentiment de compétence, un des points clés de la motivation. Je pensais trouver plus de précisions dans cette échelle vu qu'elle prenait en compte des secteurs variés tels que la perception de compétence dans la vie en général, dans le domaine scolaire, dans les relations interpersonnelles et dans les loisirs. Néanmoins, je fis le même constat que pour la première analyse : cette échelle était trop générale pour être adaptée à la spécificité de ma recherche, de plus, celle-ci était trop centrée sur un seul élément du sentiment d'autodétermination (la perception de compétence).

L'élément déterminant de mon choix de ne pas l'utiliser fut que je n'y voyais à nouveau aucune mention d'une prise en compte d'un rapport au corps.

J'ai ensuite analysé l'échelle de perception d'autodétermination dans les domaines de vie, autre point clé de la motivation. J'avais le sentiment qu'en mesurant le degré de perception d'autodétermination de la personne, cela pourrait être un indicateur de son degré de proximité à elle. À la lecture de l'échelle, je fis le même constat que précédemment (trop générale ; absence de la question du corps). De plus, je m'aperçus avec déception que le concept même d'autodétermination sur lequel je pensais pouvoir m'appuyer ne se révélait pas pertinent pour étudier un rapport avec un vécu du corps incarné.

Deuxième élan méthodologique : la recherche d'instruments de mesure de la motivation en contexte spécifique

Suite à ces premières déceptions, j'ai concentré mes recherches vers l'étude des échelles de mesure qui prenaient en compte le domaine du corps. En effet, les actions menées en psychopédagogie perceptive permettent aux personnes de faire l'expérience d'un vécu du corps particulier, en enrichissant leurs compétences perceptives, leur rapport à elle-même et aux autres. Le rapport au corps y est central. Le domaine du sport et de l'activité physique m'apparaissait être plus proche de ma recherche, les thèmes du corps et de la motivation y sont régulièrement questionnés. J'ai donc sélectionné deux échelles afin de les étudier : « l'échelle de motivation dans le sport (ÉMS) » et « l'échelle de satisfaction des besoins fondamentaux en contexte sportif ». Ces échelles évaluent les besoins de base du sentiment d'autodétermination selon la théorisation de Deci et Ryan (compétence, autonomie et appartenance sociale) dans un contexte relatif au sport. Après avoir approfondi la lecture de ces échelles, j'ai été très surprise de m'apercevoir que même dans le domaine de la motivation sportive, le rapport au corps y est très peu présent. En effet, sur les vingt-huit items de l'ÉMS, la question du corps apparaît indirectement dans trois items : Item 13 : « Il faut absolument que je fasse du sport pour me sentir bien dans ma peau » ; Item 6 : « Parce qu'il faut absolument faire du sport si l'on veut être en forme » puis l'item 16 : « Parce que c'est bien vu des gens autour de moi d'être en forme ». Je fis le même constat que précédemment : bien qu'étant spécifiques au domaine des activités physiques et sportives, les items proposés dans ces échelles restent trop généraux pour me permettre d'interroger une motivation en lien avec un rapport au corps perceptif.

Mes premières recherches ayant été infructueuses, j'ai continué mon exploration des outils de mesure des motivations en l'élargissant à des domaines plus spécifiques s'approchant d'un des pôles de ma recherche comme celui de l'apprentissage ou de l'accompagnement. En effet, le rapport au corps sensible est source d'informations inédites pour la personne, de « faits de connaissance » sur lesquels elle peut s'appuyer pour faire sens et s'engager vers la mise en œuvre de cette nouvelle compréhension dans sa vie. Cette particularité met en jeu chez la personne une mobilisation forte de ses ressources perceptivo-cognitives dans un contexte stimulant la nouveauté et l'apprentissage. Il me semblait donc pertinent d'aller étudier la manière dont les motivations, ancrées dans un désir d'apprendre ou dans un désir de découverte, étaient interrogées dans la littérature scientifique. J'ai retenu deux échelles de motivation dans ce domaine : l'échelle de motivation dans les études avancées (ÉMÉ-U28) et l'échelle de motivation vis-à-vis des loisirs (EML-28).

Dans un même temps, je suis allée rechercher si les échelles de mesure étaient différentes selon le public interrogé. J'espérais trouver une échelle de mesure interrogeant les motivations des adultes et plus particulièrement ceux en quête de sens dans leur vie, ma recherche étant ciblée sur cette population. Je n'ai pas trouvé d'outil correspondant, j'ai cependant approfondi plus particulièrement deux échelles : celle mesurant la motivation des personnes âgées et celle axée sur la motivation des toxicomanes à suivre leur traitement. Dans ce projet, je ne m'attendais pas à trouver un outil adapté à la population et au contexte des participants à ma recherche, cependant j'espérais trouver des formulations d'items en rapport avec le corps, les motivations ou le renouvellement des manières d'être, vu qu'elles questionnent, entre autres, les activités en lien avec la quête de sens ou la spiritualité. L'étude de ces échelles ne s'est pas avérée plus pertinente pour ma recherche, étant trop spécifique pour pouvoir être utilisée ou adaptée à un autre contexte, le rapport au corps y étant tout aussi absent que dans les autres outils de mesure précédents.

Suite à ces différentes investigations, je me suis trouvée face à la même conclusion qu'Aubret (2009) : « En tout état de cause, aucun questionnaire ne peut être qualifié a priori de questionnaire de la motivation. Ce sont les études de validation qui autorisent l'interprétation des observations en termes de motivation. Les questionnaires de motivation n'ont pas une validité pour toutes les situations, ou événements de la vie. » (p. 151).

Troisième élan méthodologique : la recherche d'instruments de mesure de la démotivation

N'ayant pas trouvé satisfaction dans la recherche d'outils de mesure de la motivation, j'ai eu l'idée d'aller regarder, en sens opposé, c'est-à-dire d'interroger le domaine de la démotivation. Je ne souhaitais pas pousser cette exploration jusqu'à son versant pathologique qu'est la dépression, j'ai donc recherché un outil capable de mettre en relief une problématique liée à un manque de motivation. J'ai donc rejeté l'inventaire de Beck qui propose une auto-évaluation du degré de dépression (Collet et al. 1986). J'ai trouvé très peu d'outils de mesure d'un manque de motivation mis à part dans le domaine gériatrique : j'ai retenu l'échelle d'évaluation de la démotivation – EAD- (Thomas, Hazif-Thomas, 2001, 2008) et l'échelle d'évaluation de l'apathie de Marin – AES (apathy evaluation scale) - (Marin et al., 1991 ; Thomas et al. 2001). L'échelle de démotivation (EAD) évalue la perte de motivation caractérisée par un refus d'aborder les crises incontournables de la vie et une difficulté à changer de perspectives dans des situations de pertes de confiance. La démotivation se manifeste par quatre éléments distinctifs : le refus de s'engager à nouveau dans la satisfaction de désirs encore possibles ; le renoncement à s'engager dans la lutte avec autrui préférant le repli sur soi ; le refus de risquer l'image de soi dans l'avenir ; la perte d'anticipation désidérative. L'échelle de démotivation n'est pas remplie par la personne âgée elle-même, mais par l'accompagnant habituel de cette personne (un proche ou un professionnel). Une version courte de cette échelle a été validée avec les quatre items suivants ; le seuil de démotivation commençant à 10 : Prend-il/elle des initiatives dans sa vie quotidienne ? Prend-il/elle des décisions seul(e) sans que vous le fassiez pour lui/elle ? Cherche-t-il/elle à s'occuper au lieu d'attendre que le temps passe tout seul ? S'occupe-t-il/elle de sa personne (hygiène, habillement, alimentation) ?

Cette échelle m'apparaissait être intéressante et très simple d'utilisation, néanmoins le fait qu'elle ne s'adresse pas directement à la personne, mais à celle qu'il l'accompagne me posait problème. De plus, en l'analysant de plus près, je me suis aperçue qu'elles étaient peu pertinentes pour des personnes adultes en activité dont les « obligations » familiales ou les contraintes professionnelles ne leur permettent pas « d'attendre que le temps passe tout seul », ou de négliger totalement leur apparence physique, même si la démotivation guète. Les deux premiers items ont toutefois retenu mon attention, car ils ont le mérite de questionner de manière simple la capacité de mise en action et de prise de décision d'un sujet, deux éléments cognitifs clé du processus motivationnel.

La deuxième échelle que j'ai explorée est l'échelle d'apathie de Marin (AES). Elle se démarque de l'EAD, car elle associe à la démotivation des critères d'émoussement affectif très forts se marquant par des pertes des sensations, d'émotions et/ou d'intérêt dans le rapport au monde. Il en existe trois versions : pour le sujet lui-même, pour le clinicien et pour l'accompagnant ; chacune de ces versions a le même contenu, sauf celle pour le clinicien qui comporte des items supplémentaires et se présente sous la forme d'une interview semi-structurée. Celle qui m'intéresse est celle que le sujet peut remplir lui-même. Elle comprend 18 items portant sur les pensées, les actions et les émotions des quatre dernières semaines, cotés de 1 à 4. On retrouve dans ces items de nombreuses formulations identiques à l'EAD, s'ajoutent cependant des notions en lien avec l'intensité émotionnelle ou affective de la vie tels que l'item 7 « Approchez-vous la vie avec intensité ? », ou l'item 11 « Êtes-vous moins concerné(e) par les difficultés que vous ne devriez l'être ? » ou encore l'item 12 « Avez-vous des amis ? » et même deux questions que l'on peut rapprocher du thème de la motivation, l'item 18 : « Êtes-vous motivé ? » et l'item 6 : « Faites-vous des efforts ? ». Cette échelle me paraît intéressante cependant très difficile à utiliser. En effet, à six questions sur dix-huit, comme par exemple « Avez-vous des actions dans la journée ? » ou « Avez-vous des amis », la personne ne peut pas répondre en utilisant l'échelle de mesure, mais en citant ses activités ou donnant le nombre d'amis. La cotation se fait alors en comptant le nombre d'instances citées, et en jugeant le degré d'élaboration des réponses. Je n'ai pas retenu cette échelle, cependant certains items ont nourri ma réflexion.

Conclusion

À la lecture de ces différentes mesures de motivation ou de démotivation, j'ai été très étonnée de m'apercevoir que les échelles utilisées étaient très anciennes, la plupart datent de plus de dix-sept ans, allant jusqu'à vingt-deux ans et seulement trois ont été réalisées dans les dix dernières années : l'échelle de motivation globale (2003), le questionnaire de motivation au traitement des personnes toxicomanes (2004) et l'échelle de motivation du client face à la thérapie (2006). De plus, je fus surprise de m'apercevoir que la plupart des échelles sont une déclinaison des premières recherches faites en 1989 sur la mesure des motivations en éducation, adaptées à différents contextes ou population. Toutes découlent des recherches de Deci & Ryan sur la théorie de l'autodétermination et reprennent globalement la même structure : elles visent à mesurer la motivation intrinsèque à la connaissance, la motivation intrinsèque à

l'accomplissement, la motivation intrinsèques à la stimulation, ainsi que les différents niveaux de motivation extrinsèque (identifié, introjectée, externe et l'amotivation). Seules les mesures de la démotivation et de l'apathie semblent conçues sur un modèle différent, ceci provenant certainement du fait de leur approche « inversée » du concept de motivation. Ces outils de mesure de la motivation restaient trop généraux ou trop spécifiques pour me permettre d'interroger une motivation ancrée dans le rapport au corps sensible, et surtout n'abordaient quasiment pas la question du corps. Ils effectuaient un état des lieux des motivations à un moment précis et ne m'offraient pas la possibilité d'évaluer un processus, un changement dans les motivations.

J'ai pris conscience que je devais faire le deuil d'un outil « tout fait » pour interroger mon objet de recherche, il me fallait trouver une autre méthodologie. Ce travail cependant ne fut pas inutile, car il a nourri ma réflexion méthodologique, me permettant de me familiariser avec la formulation des items ciblés sur les différentes natures de motivation (extrinsèques, intrinsèques, flow) ou sur la démotivation. Il m'a permis de relever les items qui pouvaient être pertinents à questionner dans ma recherche.

III. Recherche d'instruments de mesure en lien avec la manière d'être à soi et au monde

Passé ce long moment d'errance méthodologique et le sentiment de découragement qui y était associé, j'ai retrouvé un élan. Il me fallait regarder autrement les choses et mener ma réflexion méthodologique, non plus en m'appuyant sur le champ de la motivation, mais sur les notions des manières d'être à soi et au monde, et aller rechercher des outils de mesures capables de mettre en relief l'évolution des manières d'être, montrant ainsi, par voie détournée, la motivation qui présidait à cette évolution. Comme nous l'avons vu dans le champ théorique, il existe peu de données sur le concept de manière d'être. La « manière d'être » est, en effet, un concept large puisqu'il englobe d'une part tout le domaine des attitudes et comportements de soi à soi et de soi vers le monde, et d'autre part, le regard que la personne a sur elle-même depuis ses ressentis internes, les idées ou vision qu'elle a d'elle-même. J'ai donc mené une réflexion autour d'indices susceptibles d'être révélateurs des manières d'être à soi et des manières d'être au monde. L'indice de conscience de soi et d'estime de soi me sont apparus être des satellites suffisamment fiables d'une manière d'être à soi et l'indice de satisfaction de vie, révélateur d'une

manière d'être au monde. Je me suis donc, à nouveau, plongée dans la recherche d'outils de mesure impliquant ces différents concepts. J'en ai relevé quatre, les plus représentatifs que je développe ci-dessous.

Les échelles de mesures de l'estime de soi :

L'inventaire d'estime de soi de Coopersmith SEI, 1984, forme scolaire et forme adulte. Cet inventaire permet de mesurer l'estime de soi, d'évaluer les facteurs conatifs de la réussite et de prévenir les difficultés scolaires ou professionnelles. Il permet d'apprécier dans quel domaine et dans quelle mesure les sujets ont une image positive d'eux-mêmes. Quatre domaines sont explorés dans cet inventaire : le domaine social, professionnel ou scolaire, familial et général. Le SEI forme adulte se compose de 58 items auxquels le participant répond en cochant l'une des deux propositions : me ressemble un peu ou ne me ressemble pas du tout.

L'échelle d'estime de soi - ÉES-10 - (Vallières, Vallerand, 1990). Cette échelle est une traduction franco-canadienne de l'échelle d'estime de soi de Rosenberg, Rosenberg's Self-Esteem scale (1965-1979). Elle mesure l'estime de soi en général en s'appuyant sur des items liés la satisfaction personnelle de soi, à l'acceptation et la tolérance, à la valeur que la personne se donne, au respect pour soi-même (le respect inconditionnel en tant qu'être humain indépendamment de ses qualités et le respect conditionnel en lien avec la congruence avec ses valeurs, ses compétences, son accomplissement...). Elle se compose de 10 items évalués sur une échelle de 4 points selon le degré de désaccord ou d'accord.

L'échelle d'estime de soi dans le domaine corporel (Ninot, Delignères & Fortes, 2000). Cette échelle est une validation en français du Physical Self-Perception Profile de Fox et Corbin (1989), elle a pour objectif de mesurer l'estime de soi d'une personne dans le domaine de l'éducation physique et du sport. Elle a été réalisée sur 168 personnes. Elle se compose de deux échelles générales : la mesure de l'estime globale de soi et de la valeur physique perçue, cette dernière se décomposant en quatre sous échelles : condition physique, compétences sportives, force physique et apparence physique.

L'échelle de mesure de la conscience de soi

L'échelle revisitée de conscience de soi - ÉRCS-22 - (Pelletier & Vallerand, 1990).

Cette échelle est une traduction canadienne – française du Revised Self-Consciousness Scale de Scheier et al. Elle vise à mesurer trois aspects de la conscience de soi : la conscience de soi privée qui évalue la tendance réflexive ou sentimentale de la personne pour fonder sa propre auto-analyse ; la conscience de soi publique en relation avec la conscience de son apparence, la conscience de la manière dont elle apparaît en public et de ce que les autres pensent d'elle, puis enfin la mesure de l'anxiété sociale qui évalue la facilité ou la difficulté de la personne à être en présence d'un regard extérieur ou en relation avec un public. Elle se compose de vingt-deux énoncés qui sont évalués sur une échelle de 0 à 3 points (0 – pas du tout semblable à moi, 1-un peu semblable à moi, 2-assez semblable à moi, 3 – très semblable à moi.).

L'échelle de mesure de la satisfaction de vie

L'échelle de satisfaction de vie - ÉSDV-5 - (Blais, Vallerand, Pelletier, Brière, 1989).

Cette échelle est une version canadienne-française du Satisfaction with lifescape de Diener *et al.* (1985). Elle comprend cinq items évaluant la correspondance avec ses idéaux, la qualité des conditions de vie, le degré de satisfaction de sa vie et l'obtention des choses importantes dans la vie. Elle se compose de cinq énoncés évalués sur une échelle de 1 à 7 points allant du fortement en désaccord à fortement en accord.

Conclusion

Après une analyse approfondie de ces échelles, j'ai choisi de retenir pour mon étude les trois échelles suivantes : l'échelle revisitée de conscience de soi, l'échelle de satisfaction de vie et l'échelle d'estime de soi- ÉES-10 - (Vallières, Vallerand, 1990). J'ai fait le choix de l'échelle revisitée de conscience de soi (ÉRCS-22), car elle cible sur différents aspects de la conscience soi privée et publique. Elle me semble être éclairante sur ces domaines. J'ai choisi aussi de retenir, l'échelle de satisfaction de vie en général (ESDV-5) de Blais, Vallerand, Pelletier et Brière (1989), car les items y sont très ciblés et peu nombreux, et se cotent sur une échelle de 1 à 7 ce qui permet un haut degré de nuances, permettant ainsi d'accéder à l'évolution ou non de la satisfaction de vie en général. Dans les différents outils mesurant l'estime de soi, mon choix s'est porté sur l'échelle d'estime de soi de Rosenberg (l'EES-10), car elle me paraît plus appropriée pour mesurer l'évolution de l'estime de soi des participants à ma recherche. Elle

propose, en effet, à chaque item, quatre possibilités de réponse contrairement à l'inventaire de Coopersmith qui n'offre que deux possibilités de réponse. L'échelle d'estime de soi (EES-10) permet une analyse plus fine, et utilisée à deux temps différents (avant et après l'accompagnement), elle permet de mesurer l'évolution de l'estime de soi des participants. Je me suis appuyée sur certains items de ces échelles pour construire mon guide d'entretien en les reformulant de manière interrogative.

ANNEXE II. CONSTRUCTION DES GRILLES D'ANALYSE CATÉGORIELLE CAS PAR CAS À VISÉE HERMÉNEUTIQUE

Table des matières

Genèse de la construction des grilles	16
Présentation de la de la grille d'analyse catégorielle cas par cas catégorie estime de soi	19
Présentation de la grille d'analyse catégorielle cas par cas categorie motivations.....	20

ANNEXE II. CONSTRUCTION DE GRILLES D'ANALYSE CATÉGORIELLE CAS PAR CAS À VISÉE HERMÉNEUTIQUE

Genèse de la construction des grilles

Pour préparer au mieux mon analyse herméneutique transversale et mettre en relief l'influence de la pédagogie perceptive sur l'évolution de l'estime de soi, il me fallait avoir une vue d'ensemble du processus, d'une part en réduisant à nouveau les données et, d'autre part, en le resituant dans la temporalité de l'accompagnement, avant et après les séances. Je me suis donc, à nouveau plongée dans une analyse catégorielle cas par cas, mais cette fois-ci à visée herméneutique. Cette analyse catégorielle aborde des thèmes en relation avec ma question et mes objectifs de recherche. Ce mode de catégorisation apporte une vision très claire de l'évolution ou non des manières d'être des participants.

J'ai donc construit onze grilles d'analyse catégorielle cas par cas à visée herméneutique et une grille d'analyse catégorielle transversale. La grille d'analyse catégorielle transversale aborde l'impact de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive sur le renouvellement des manières d'être à soi. Une fois réuni, ce matériau a constitué 45 pages d'analyse de données.

Les grilles d'analyse cas par cas déploient les catégories suivantes :

Impact de l'accompagnement en psychopédagogie perceptive,

- sur la reconfiguration des motivations des participants,
- sur l'estime de soi des participants
- sur la conscience de soi des participants
- sur le renouvellement des manières d'être des participants
- sur la satisfaction de vie des participants,
- sur le rapport au corps occulté par l'hyperactivité mentale des participants
- sur les somatisations des participants
- sur les problématiques de vie des participants : problématique somato-psychiques, psychosociales, existentielles ou spirituelles

Les quatre premières grilles sont composées de catégories a priori qui découlent directement des catégories précédentes des premières analyses, mais elles sont entrevues cette fois-ci, sous le prisme d'un croisement des données entre la nature et les propositions d'accompagnement en psychopédagogie perceptive et ses impacts ciblés sur une des catégories citées ci-dessus. Pour révéler l'impact de l'accompagnement, les données sont classées en deux temporalités, avant, et après l'accompagnement.

Les grilles « Impact de l'accompagnement en PPP sur la reconfiguration des motivations », « Impact de l'accompagnement en PPP sur l'estime de soi des participants », « Impact de l'accompagnement en PPP sur la conscience de soi des participants » et « Impact de l'accompagnement en PPP sur le renouvellement des manières d'être » sont construites à partir de catégories a priori.

Les quatre grilles suivantes : « Impact de l'accompagnement en PPP sur les somatisations des participants », « Impact de l'accompagnement en PPP sur le rapport au corps occulté par l'hyper activité mentale des participants », « Impact de l'accompagnement en PPP sur la satisfaction de vie des participants » et « Impact de l'accompagnement en PPP sur les problématiques de vie des participants » sont issues de catégories émergentes.

J'ai en effet, observé qu'un grand nombre de participants témoignaient d'une forme d'hyper activité mentale qui prenaient beaucoup de place dans leur vie, et avec laquelle, ils avaient un rapport plutôt négatif. Il m'intéressait de voir le devenir de cette hyperactivité mentale, suite aux séances et l'impact de cette évolution, s'il y en avait, sur l'estime de soi des participants et sur la motivation à renouveler leur manière d'être. Il me semblait, là, tenir un élément du processus motivationnel en lien avec l'estime de soi, qu'il me tardait de vérifier. De la même manière, je remarquais qu'un bon nombre des participants venaient en séance, motivés par un désir de soulager des somatisations ou faisaient état de somatisations au début de leur accompagnement et dont, pour beaucoup, ils ne connaissaient pas vraiment la cause. J'observais que cette préoccupation disparaissait au cours de l'accompagnement. Il me semblait important de porter ces données à l'analyse pour avoir une vision d'ensemble et peut-être pouvoir mieux en comprendre le processus. Les deux dernières grilles autour des problématiques des participants et de leur satisfaction de vie découlent d'une réflexion qui m'est venue au cours de cette phase d'imprégnation des données. Je faisais le constat qu'au cours de l'accompagnement, la ou les problématiques principales du participant se révélaient et prenait sens pour les participants dans l'impact de ces dernières sur les motivations de

vie des participants et sur leur manière d'être. J'ai voulu, en créant cette grille, mettre en relief les problématiques des participants, pour pouvoir les croiser dans l'analyse suivante avec les motivations des participants, et voir si l'accompagnement en psychopédagogie perceptive avait eu un impact dessus.

La grille autour de la satisfaction de vie visait, quant à elle, à évaluer, si oui ou non les participants témoignaient d'une vie plus heureuse suite à l'accompagnement, et si l'on pouvait mettre à jour des liens significatifs avec l'accompagnement proposé en pédagogie perceptive, le renouvellement des manières d'être à soi et au monde, ou les motivations des participants.

Des sous-catégories sont apparues au décours de l'analyse catégorielle : la catégorie « problématique psychosociale » s'est enrichie de la sous-catégorie « problématique de couple » et « problématique professionnelle » et à la catégorie « estime de soi » est venu s'ajouter la sous-catégorie « globale » rapportant le niveau d'estime de soi global de la personne et la sous-catégorie « sectorielle » qui marque le niveau d'estime de soi du participant dans un des secteurs de sa vie.

Les grilles d'analyse catégorielle cas par cas se présentent toutes (exceptées celles sur les motivations et l'estime de soi que je présenterai spécifiquement) sous la forme qui suit.

Tableau 1 - Structure de la grille d'analyse catégorielle cas par cas à visée herméneutique : Exemple sur la catégorie problématique des participants

ANALYSE CATÉGORIELLE CAS PAR CAS A VISÉE HERMÉNEUTIQUE IMPACTS DE L'ACCOMPAGNEMENT PPP SUR LES PROBLÉMATIQUES SOMATOPSYCHIQUES, PSYCHOSOCIALES, EXISTENTIELLES OU SPIRITUELLES		
AVANT LES SÉANCES		APRÈS LES SÉANCES
DIANA	Problématique psychosociale 1-« énoncé » (D : l. 22-24) 2-« énoncé » (D : 325-326) Problématique somato-psychique 1-« énoncé » (D : l. 22-24)	Problématique psychosociale 1-« énoncé » (D : l...) 2-« énoncé » (D : l...)
RÉGIS...	Problématique existentielle 1-« énoncé » (R : l. 28-32) 2-« énoncé » (R : 125-126)	Problématique existentielle 1-« énoncé » (R : l...) 2-« énoncé » (R : l...)

Présentation de la structure de la grille d'analyse catégorielle cas par cas, catégorie « estime de soi »

La grille d'analyse catégorielle à visée herméneutique de l'estime de soi est appliquée pour chacun des participants les résultats et le score obtenu par les échelles d'estime de soi avant et après l'accompagnement. Pour mieux comprendre l'impact de la pédagogie perceptive sur l'estime de soi des participants, j'ai souhaité croiser les données des résultats de l'échelle d'estime de soi avec ceux de l'analyse qualitative afin de vérifier si les participants témoignaient d'un même niveau d'estime d'eux-mêmes que celui obtenu par le biais de l'échelle. De plus, l'analyse qualitative apporte un degré de finesse et de profondeur sur le vécu des participants que l'analyse quantitative ne peut pas révéler.

La grille se présente ainsi :

Table 1 : Structure de la grille d'analyse catégorielle cas par cas à visée herméneutique de la catégorie estime de soi des participants

ANALYSE CATÉGORIELLE CAS PAR CAS A VISÉE HERMÉNEUTIQUE IMPACTS DE L'ACCOMPAGNEMENT PPP SUR L'ESTIME DE SOI DES PARTICIPANTS		
	AVANT LES SÉANCES	APRÈS LES SÉANCES
DIANA	ESTIME DE SOI /ÉCHELLE FAIBLE (27/40) 1-« énoncé » (N : l. 22-24) 2-« énoncé » (N : l. 325-326) 3-« énoncé » (N : l.32-36)	ESTIME DE SOI /ÉCHELLE MOYENNE (34/40) 1-« énoncé » (N : l...) 3-« énoncé » (N : l...)
JOËLLE...	ESTIME DE SOI /ÉCHELLE TRÈS FAIBLE (15/40) 1-« énoncé » (J : l. 22-24) 2-« énoncé » (J : l. 325-326)	ESTIME DE SOI /ÉCHELLE TRÈS FAIBLE (21/40) 1-« énoncé » (J : l...) 2-« énoncé » (J : l...)

Présentation de la structure de la grille d'analyse catégorielle cas par cas, catégorie « motivation »

La grille d'analyse des motivations reprend pour chaque participant les catégories créées lors de l'analyse phénoménologique à savoir les motivations de départ ou objet ciblé, motivation à continuer l'accompagnement, motivation de perspectives. Cette mise en perspective de l'évolution ou non des motivations facilite l'analyse du processus de reconfiguration des motivations en exposant les différentes natures des motivations des participants et leur évolution en lien avec le travail proposé en pédagogie perceptive. Il m'importe de revenir sur la catégorie « l'état motivationnel de départ » qui me semble importante. Il m'est apparu indispensable d'avoir des données sur l'état motivationnel des participants avant l'accompagnement pour pouvoir mettre en relief la motivation à être ou à vivre des participants et de voir son évolution au décours de l'accompagnement. J'ai utilisé les énoncés phénoménologiques pour pouvoir prendre du surplomb face aux données brutes des verbatim et commencer une première mise en sens des données. La grille se présente ainsi :

Tableau 2 : Structure de la grille d'analyse catégorielle cas par cas à visée herméneutique de la catégorie reconfiguration des motivations

ANALYSE CATÉGORIELLE CAS PAR CAS A VISÉE HERMÉNEUTIQUE				
IMPACTS DE L'ACCOMPAGNEMENT PPP SUR LA RECONFIGURATION MOTIVATIONS DES PARTICIPANTS				DES
NOM	ÉTAT MOTIVATIONNEL DE DÉPART	MOTIVATION DE DÉPART OU OBJET CIBLÉ	MOTIVATION À CONTINUER	MOTIVATION DE PERSPECTIVE
DIANA	Énoncé phénoménologique	Énoncé phénoménologique	Énoncé phénoménologique	Énoncé phénoménologique
	« énoncé » (D : l...)	« énoncé » (D : l...)	« énoncé » (D : l...)	« énoncé » (D : l...)
RÉGIS...	Énoncé phénoménologique	Énoncé phénoménologique	Énoncé phénoménologique	Énoncé phénoménologique
	« énoncé » (R : l...)	« énoncé » (R : l...)	« énoncé » (R : l...)	« énoncé » (D : l...)
	« énoncé » (R : l...)	« énoncé » (R : l...)	« énoncé » (R : l...)	« énoncé » (D : l...)

ANNEXE III. ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUE DES CATÉGORIES *À PRIORI* ET ÉMERGENTES

Table des matières

Entretiens de :

Nadia	3
Joëlle	6
Paula.....	10
Gaëlle	13
Brigitte	15
Hélène	20
Emy	22
Laurent	25
Valérie	28
Karim	29
Diana	31
Régis	36
Fabien.....	39
Isabelle	40
Anne	42
Corinne.....	45
Marie	47

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE NADIA							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Histoire de vie Divorce depuis 4 ans, qu'elle vit difficilement avec ses enfants « Après un divorce en 2009...donc un éclatement familial, une prise de conscience que je n'arrivais pas à m'en sortir toute seule avec mes enfants. » (N : l. 12-13) Fort sentiment d'échec et de dévalorisation par rapport à ses valeurs de réussite familiale suite à son divorce « Je me suis complètement dévalorisée, par ce que vu que mon ultime idéal c'était de réussir mon couple, voyant que j'ai échoué, toute la personne que je voulais être s'est retrouvée anéantie en fait. » (N : l. 274-276) Reste accroché au passé « Je n'arrivais pas à me projeter plus loin que quelques semaines. Par contre je vivais énormément dans le passé. » (N : l. 178-179) A grandi avec l'idée qu'il fallait être forte pour réussir et répondre aux besoins des autres « Nadia était forte et que pour être à la hauteur des attentes des autres, il faut que je sois forte. » (N : l. 256-257)	Tempérament hyper stressée et angoissée « Je suis hyper stressée. » (N : l. 36) « angoissée » (N : l. 50) « à me poser dix mille questions » (N : l. 52) N'est pas très présente à ce qu'elle vit ou fait « J'ai beaucoup de mal à être présente au présent. » (N : l. 153-154) Tendance à être très exigeante avec elle-même « Mais vu que je mets la barre tellement haute, je me mets des objectifs disproportionnés par rapport à mes capacités en fait. » (N : 221-223) Faible estime d'elle-même « J'étais une moins que rien, donc très négative. » (N : l. 426) « Je ne pensais absolument pas que j'étais une personne de valeur. Ni égale, ni supérieure mais plutôt inférieure, ça c'est une certitude. » (N : l. 270-271) S'apprécie au travers du jugement ou regard positifs des autres « Je suis quelqu'un qui a besoin du regard des autres pour se juger soi-même en fait. » (N. l. 322-323) N'ose pas se mettre en action « Je n'osais pas entreprendre quoi que ce soit. » (N : l. 476) « ça entraînait plutôt un immobilisme » (N : l. 478) A peur de la solitude « J'avais très peur il y a 4 ans en arrière de la solitude, et maintenant plus, non au contraire. » (N : l. 752-753)	Recommandée par une amie « Sur les conseils d'une amie. » (N : l. 32) Soulager un mal-être physique « Je suis venue en séance parce que j'avais un mal-être corporel et psychologique » (N : l. 7-9) Se sentir mieux dans son corps « J'attendais de la psychopédagogie, la possibilité déjà de me sentir mieux dans mon corps surtout de pouvoir trouver un équilibre psychologique. » (N : l. 34) Trouver un apaisement psychique «ré-apaiser tout ça au niveau de mon cerveau. » (N : l. 52) Mieux gérer son stress « Et également être moins stressée parce que je suis hyper stressée. » (N : l. 36)	Retour à soi par le média de la perception de son corps « Les séances me permettent vraiment... et vous vous me guidez aussi, à ce que je sois attentive à mes ressentis, à ce que je ressens complètement dans mon corps. » (N : l. 64-66) Attention tournée vers le ressenti du corps « Vous me rappeliez qu'il fallait que j'essaie de moins ruminer, et d'être attentive au ressenti de mon corps. » (N : l. 353-354) « être en contact avec son corps et même l'intérieur de son corps, puisqu'en fait j'arrive à ressentir des choses à l'intérieur de mon corps. » (N : l. 382-384) Imprégnation régulière dans les séances « Je n'arrive pas à me souvenir s'il y a eu une séance en particulier, après moi, je reste plus sur une imprégnation régulière, enfin régulière !... de nos séances plutôt qu'autre chose. » (N : l. 495-496) La qualité de soutien verbal de l'accompagnant et sa confiance en elle lui ont permis de retrouver une confiance en elle « Par nos échanges, vous m'avez soutenue dans ce que j'étais, dans ce que je faisais...Vous m'avez permis de recroire en moi » (N : l. 202-204) «Dans la douceur dans vos propos (...) de façon douce et respectueuse. » (N : 795-798) « Dans la façon que vous avez de parler : une voix posée, douce. » (N : l. 828) La spp « c'est une écoute attentive, une écoute attentive, comment je dirais... une douceur dans les propos et dans la gestuelle aussi. (N : l. 790-791) « Dans la gestuelle ça va être la lenteur, associée au mot douceur » (N : l. 793) Changement progressif et souterrain lié à une forme d'imprégnation du discours « Je pense que c'est plus une prise de conscience comme je te disais tout à l'heure, l'imprégnation de nos discussions, de nos conversations qui font que sur le long terme peut-être, je pose un autre regard sur moi. » (N : l. 342-344) Elle donne une très grande valeur à ce qu'elle vit d'elle en séance « La valeur de ce que je vis en séance est inestimable ! » (N : l. 401-402) «Ce qui est inestimable c'est d'avoir un contact juste avec soi et qu'on se sente bien juste avec soi-même, qu'on n'aie pas obligatoirement besoin de l'autre, d'un être extérieur pour se sentir bien. » (N : l. 407-408)	Manifestations organiques Chaleur vivante « C'est une chaleur vivante en fait, qui est en rapport avec ma douceur. » (N : l. 904) « Cette chaleur qui est en moi, tout simplement c'est ma vie, mais c'est la Vie si tu comprends bien avec un grand V. » (N : 911-912) « une chaleur et un bien-être à posteriori » (N : l. 351-352) « sentir qu'effectivement les mouvements m'apportaient un bien-être. » (N : l. 731) La lenteur, source de conscience de soi « C'est lent, c'est un moment de plaisir... et c'est des moments où je sens bien ma respiration ou le cœur qui bat, et j'ai vraiment conscience que j'habite mon corps. » (N : 860-861) Manifestations psychiques Lenteur et apaisement psychique « lenteur dans ma tête pour moi ça veut dire que je suis moins en effervescence, que ça bouillonne un peu moins, et qui du coup ne déborde pas de la marmite, donc c'est apaisant. » (N : l. 368-370) « Je sais que chaque séance me permet un ressenti de calme intérieur, d'apaisement, qui, pour moi sont en lien avec un bien-être surtout dans ma façon d'être extérieure où je suis stressée, super speed ! » (N : l. 544-546)	Motivation à ressentir plus son corps « J'aimerais continuer à me mettre en rapport avec mon corps et surtout avec mes ressentis. » (N : l. 59-60) Compréhension nouvelle de sa problématique source de motivation « Ce qu'il y a de très ennuyeux si tu veux dans ma vie, c'est que ces moments où je suis reconnectée avec mon corps, avec mes ressentis, ne sont pas assez nombreux » (N : l. 395-397)	Changements de priorité dans sa vie : elle existe au coeur de sa vie et ne s'oublie plus Valide sa propre valeur « Moi, devenir une personne importante à mes yeux. Alors qu'avant c'était les autres qui étaient plus importants.» (N : l. 163-164) Elle prend conscience qu'il est nécessaire de s'occuper de soi pour être bien avec les autres « J'avais basé ma vie sur ma famille, réussi ma cellule familiale.» (N : l. 97-98) « Depuis qu'on a travaillé ensemble, on peut dire que ça a complètement basculé, c'est à dire que j'ai pris conscience que j'avais besoin de m'occuper de moi avant de pouvoir m'occuper de mes enfants et des autres. » (N : l. 116-118) Changements dans ses valeurs de vie « Il y a un an et demi, j'étais encore sur le rapport à la famille, réussir ma famille, et maintenant je vois plus un rapport qui est proche de moi où le bien-être personnel prendrait une part importante, le bien-être et le développement personnel aussi » (N : l. 524-526) Prend plus soin d'elle et de ses besoins pour mieux être avec ses enfants « J'essaie d'être plus présente à ce dont j'ai besoin parce que je sais que sinon je ne tiens pas sur le long terme en temps que maman, sans avoir des coups de colères, des moments de tristesse. J'ai vraiment besoin de temps en temps d'être rien qu'avec moi.» (N : l. 118-121) Essaie de ne plus se comparer aux autres « J'ai une prise de conscience à ce niveau-là, j'essaie de ne plus me comparer aux autres, » (N : l. 430-432) S'autorise à se faire plaisir « M'autoriser à prendre les plaisirs que je n'avais jamais eus. » (N : l. 160-161) « De me faire plaisir,	A retrouvé un élan dans sa vie « Aujourd'hui, je sais que j'ai un nouveau goût, un nouvel appétit pour la vie (N : l. 194-195) N'a plus peur de la solitude « J'avais très peur il y a 4 ans en arrière de la solitude, et maintenant plus, non au contraire. » (N : l. 752-753) « J'avais il y a quelques années un fort sentiment de solitude, qui me faisait peur et en fait de découvrir en moi cette chaleur, en fait, ça me rassure. » (N : l. 916-917) Ajuste mieux ses objectifs à ses capacités « j'essaie juste de me donner des objectifs et de les atteindre, et de me satisfaire d'avoir réussi ces objectifs. » (N : l. 430-432)

					ce que je ne faisais pas avant » (N : l.122) Ne refoile plus ses émotions et s'autorise à les vivre « Avant je subissais mon corps en niant les émotions qui l'envahissaient, en disant non je n'ai pas le droit d'être comme ci, par exemple en colère ou j'avais pas le droit d'être triste. Maintenant j'ai réussi à évoluer et à me dire que ce que je ressens il faut que je l'accepte et que j'ai le droit d'être dans cet état. » (N : l. 72-77) Elle a plus confiance en elle et en la vie ce qui lui permet de moins douter de ses décisions « Il m'a fallu un regard extérieur pour que ça me rende confiante en moi, que je prenne confiance en moi en fait. » (N : l. 212-213) « Le fait de moins se dévaloriser (...) fait que je reprends une certaine confiance! Confiance en moi » (N : l. 452-454) « Alors, oui, je me sens plus forte pour prendre des initiative, me sentir plus forte, c'est qu'à l'intérieur de moi, si tu veux, je ne doute pas, je fais entre guillemets confiance à la vie. » (N : l. 227-228) Renouvellement de sa représentation de la confiance « Non, je n'ai jamais eu confiance en moi parce que pour moi la confiance en soi, je n'arrive pas à l'expliquer ni à la définir pour moi. Mais si ça se trouve c'est ça en fait, se sentir forte, c'est peut-être avoir confiance en soi. » (N : l. 259-262) Meilleure capacité d'initiative depuis qu'elle a retrouvé de l'élan dans sa vie, réussit à faire des projets à plus long terme en s'appuyant sur ses désirs « Par rapport à l'année dernière, je suis en capacité de faire des choses que je ne pouvais absolument pas concevoir il y a un an. Ça c'est une certitude. » (N : l. 235-236) « Il y a un an, je ne prenais pas d'initiatives, je vivais au jour le jour. (...) Donc en un an, de part les séances, de part aussi le fait que j'ai rencontré un compagnon de vie, les choses s'inversent. » (N : l.178-181)	

						Aujourd'hui, (...) j'arrive à me projeter et à prendre des décisions (...) Et respecter ma volonté. » (N : I. 194-197) Attitude plus positive vis-à-vis d'elle-même si son estime d'elle reste encore très faible « Je me trouve moins nulle qu'avant » (N : I. 305) « Je n'ai pas une grande estime de moi, par contre j'essaie régulièrement de me dire que je fais le meilleur que je peux à l'instant. Donc en fait j'essaie de ne pas trop me rabaisser comme je l'ai fait pendant tant d'années. Au moins de rester à un niveau acceptable, pour que je puisse me regarder dans la glace. » (N : I. 284-287) Attitude positive face la vie Est plus joyeuse et positive « un côté moins triste, donc un peu plus joyeuse dans la vie : re sourire oui re sourire à la vie » (N : I. 490-491)	

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE JOËLLE							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Histoire de vie « J'ai passé beaucoup de ma vie, dès l'enfance assez seule (J : l. 575) Sentiment de ne pas être entendu « Le peu de fois où je parlais on ne m'écouterait » (J : l. 254-255) Son éducation lui génère un fort sentiment de culpabilité « Cela remonte à la petite enfance ça, comme j'étais la seule à être toute petite avec aussi d'autres beaucoup plus grands que moi. Et puis l'éducation religieuse, la maladie de ma mère, tout ça a créé énormément de culpabilité » (J : l. 623-625) Questionnement existentiel et spirituel dans sa vie « Il est évident que j'avais un besoin d'absolu. » (J : l. 149-150) « Les choses importantes auxquelles je donnais valeur dans ma vie c'était la vie : qu'est-ce que la vie, qu'est-ce qu'on fait au milieu de tout ça et comment ça se manifeste dans le corps, le subconscient, le spirituel tout ça c'était là avant. » (J : l. 119-123) Professeur d'Anglais « Avec mes élèves » (J : l. 632) « Une des joies de parler l'anglais c'est une autre langue qu'on peut exprimer de façon différente. » (J : l. 635-636) Contexte précédent les séances Sa retraite à venir l'amène à se questionner profondément sur son avenir « Je me dis : « où est-ce que je vais ? ». La retraite d'ici 2 ans et demie : où est-ce que je veux être et qu'est-ce que je veux faire ? » (J : l. 83-84) Période de stress au travail. Elle n'arrive plus à prendre de la distance avec ce qu'elle vit « Dans les mois qui avaient précédé ma première séance, j'avais traversé une grosse période stress » (J : l. 5-7) Contexte difficile avec sa supérieure	Etat des lieux physique Somatisations douloureuses « J'étais pas bien physiquement (...) les vertiges, le cou coincé, les douleurs dans les bras » (J : l. 701-710) Etat des lieux psychique « J'étais pas bien dans ma peau » (J : l. 701) « un sentiment de mal-être général » (J : l. 711) RAPPORT A ELLE Très faible sentiment d'existence Se questionne sur son vouloir vivre, et sur le sens de son existence « Jusque là je me disais : « je n'ai pas vraiment envie de vivre, qu'est-ce que je fais là ? Je n'aurais peut-être pas dû être là ». » (J : l. 216-217) « Moi, je ne savais pas ce que c'était que le Moi. » (J : l. 536-537) A besoin des autres pour se sentir exister par défaut de perception de son propre sentiment d'existence « (...) me laisser définir par ce qui se passe autour de moi. » (J : l. 288) « J'avais besoin que les autres me reconnaissent pour que moi, je me donne le droit d'exister » (J : l. 304-305) Ce défaut de sentiment d'existence, elle l'analyse comme un refus de vivre et une peur d'être elle-même « ce refus de vivre, dans ce refus d'être moi, de peur d'être moi, cette peur d'être là, » (J : l. 220-221) Sentiment de déconnection et de décalage avec elle-même « Toute ma vie j'ai eu conscience que je n'étais pas vraiment connectée en moi-même. » (J : l. 22) « J'ai toujours eu toute ma vie, cette sensation de ne pas être en phase avec moi-même, phase avec mon moi profond. » (J : l. 757-758) Fort sentiment d'incapacité à faire les choses et à aimer Sentiment d'être incapable d'aimer « Je ne croyais pas que j'avais cette capacité d'aimer, je trouvais tout le temps preuve au fait que je ne pouvais	Sortir d'un mal-être général physique et psychique se manifestant par des douleurs « Le peu que j'avais entendu parler de la Pédagogie Perceptive, je me suis dit que ça pourrait m'aider avec mes symptômes de tension dans le cou, et aussi de support psychique. » (J : l. 5-9) Elle se questionne sur les raisons de son malaise : elle veut comprendre pour pouvoir le transformer « Comme j'étais pas bien, j'étais pas bien physiquement, j'étais pas bien dans ma peau, c'était : oui je veux me sentir mieux et je veux y arriver et qu'est-ce que c'est que tous ces trucs que je ressens, qu'est-ce que ça veut dire, et comment transformer ça, les vertiges, le cou coincé, les douleurs dans les bras et puis un sentiment de mal-être général. » (J : l. 701-711)	Qualité d'accueil, d'écoute et de soutien du pédagogue perceptif « ça a été immédiat, je me suis sentie accueillie » (J : l. 385-386) « Dans le traitement manuel, c'est l'accueil en premier que j'ai reçu, ça c'est certain qui a fait évoluer mon estime de moi. » (J : l. 382-383) « Dans l'accompagnement, ce qui a été le plus important pour moi, je dirais que c'est la qualité d'écoute mais aussi l'encouragement très fort de moi d'exister, c'est ce dont j'ai le plus besoin. » (J : l. 1048-1050) La pertinence du pédagogue perceptif sur la lecture de sa problématique et de ses besoins est source de confiance « J'ai toujours été sensible à être perçue plus que moi, je me perçois. » (J : l. 1038) « Tu as tout de suite perçu ma problématique et t'as pu me renvoyer très bien à moi-même » (J : l. 60-62) « Le fait que tu aies identifié si bien mon besoin, ça donne confiance. » (J : l. 821-822) « Et comment d'habitude, souvent tu mets juste le doigt où il faut, dans tous les sens du terme. » (J : l. 824-824) « Je me dis mais comment fait-il pour être plus présent à moi que moi je ne le suis à moi-même, et ça c'est très fort. » (J : l. 827-828) La psychopédagogie perceptive un apprentissage à mieux se percevoir et s'écouter « La rencontre avec la Pédagogie ça a été de réapprendre à écouter, à percevoir ce qui se passait, ce que mon corps me disait de moi et que je mettais tout le temps de côté. » (J : l. 258-259) Un entraînement à être présent à soi et à l'extérieur simultanément. « Je me souviens des séances de spp, ce que j'aimais beaucoup c'est d'être présent à ce qui se passe autour et en même temps être présent à ce qui se passe en soi (...) ça m'avait passionnée ça. » (J : l. 239-242) Apprécie le suivi des séances « Il y a eu la chance du suivi la semaine d'après, on a pu ouvrir ça, et là t'a ouvert comme on a dit, un autre univers en moi. » (J : l. 56-62) Valide la justesse de l'accompagnement verbal source de fortes prises de conscience pour elle « Le fait que tu m'aies dit : il y a de l'amour en toi même si tu le caches, c'est ta façon à toi... ça a enlevé un poids de culpabilité et de complexe d'infériorité énorme. Tout d'un coup je me suis dit : « ah j'ai peut-être autant que les autres la capacité d'aimer alors que j'avais l'impression de ne pas être capable d'aimer les	Manifestations organiques Bien-être et plénitude « Une fois qu'on bouge, qu'on rentre dans le mouvement, le geste codifié, du coup le mouvement vient avec vous, on sent une plénitude qui est agréable, c'est le bien-être du mouvement. » (J : l. 1087-1089) Mouvement interne : diffèrent des mouvements physiologiques « J'ai eu la révélation du mouvement à l'intérieur de moi » (J : l. 527) « Je savais que le cœur bat mais ce...mouvement... pour moi ça a été...très fort » (J : l. 99-104) Perception de ses os source d'amplitude « cet espèce de sentiment que quand on va à l'os il peut y avoir cette amplitude. » (J : l. 477-478) Espace à l'intérieur d'elle vécu comme un plein et un déploiement d'elle même « Remplir cet espace de mon corps (...) la somato (...) ça l'a beaucoup concrétisé et matérialisé, me donnant une sensation beaucoup plus claire, beaucoup plus vraie, plus présente. » (J : l. 555-559) « Maintenant, je suis dans l'expansion. Et puis ce n'est pas que expansion, expansion, je le vois aussi dedans » (J : l. 482-486) « de me laisser occuper l'espace et de me sentir... l'espace, on a bien travaillé là dessus. » (J : l. 549-550) « Remplir cet espace de mon corps (...) je me sens plus pleine. » (J : l. 555-556) Lenteur « C'est dans la lenteur (...) où on retrouve la paix et l'espace. » (J : l. 471-472) Présence Présence à soi et au monde en même temps « C'est être présent... cette présence, la présence à l'intérieur et la présence à l'extérieur aussi. » (J : l. 573-574) Manifestations psychiques Amour en soi Source d'estime de soi « Il y avait de l'amour en moi, du coup j'ai pu m'accorder de l'estime, commencer à m'accorder de l'estime. » (J : l. 367-368) Calme «Le peu de mouvement sensoriel que j'ai fait, je savais que ça me calmait » (J : l. 468-469) Paix : La lenteur créatrice d'espace et de paix « C'est dans la lenteur (...) où on retrouve la paix et l'espace. » (J : l. 471-472) Sentiment de reliance : Avec elle même « son moi profond » au travers de la perception du mouvement	Motivation à se rapprocher d'elle-même et à exister pleinement dans sa vie Sa motivation à se rapprocher d'elle-même se révèle lors des séances et lui fait prendre conscience que c'était ce qu'elle recherchait depuis toujours. «Parce que là tu m'as confronté à moi-même, c'est ce que je cherchais depuis le début. » (J : l. 64) « Tu m'as offert à cette première séance ce que je cherchais depuis un an (...), t'as pu me renvoyer très bien à moi-même et là t'a ouvert un autre univers en moi. » (J : l. 56-62) « J'écoute davantage à ce qui se passe en moi. » (J : l. 234-236) Motivation à être présente dans sa vie et existante avec les autres « C'est pour ça que je fais de la Pédagogie Perceptive, même si j'ai toutes les difficultés que j'ai à le faire, c'est ça mon but, c'est être là. Etre là, ici avec les autres et avec moi-même. » (J : l. 1053-1055) « Je peux goûter la vie, en étant là, ce n'est pas en laissant la place aux autres, et c'est en étant là que je peux aimer les autres aussi. » (J : l. 263-264) Motivation à vouloir vivre Elle prend conscience qu'elle a le droit de vivre et s'autorise à exister « Oui je me suis autorisée à vivre, après à la séance qu'on a eu... » (J : l. 212) « Il n'y a pas si longtemps que ça, je te disais : je n'ai pas envie d'être ici sur terre ! Mais ça a changé depuis cette séance-là. » (J : l. 392-393) Ce qui transforme son idéal de vie qui n'est plus seulement d'être bien avec elle et les autres, mais de vivre et d'aimer « Mon idéal c'était d'être en bonne santé, ça voulait dire d'être bien en moi et être bien avec les autres » (J : l. 415-416) « Maintenant, mon idéal, c'est d'aimer, d'aimer la vie, d'aimer les autres, de m'aimer moi, et d'actualiser... l'amour (...) Oui, donc mon idéal c'est pff... c'est de vivre et d'aimer, pouh, c'est plus simple. » (J : l.440-444) Ce nouveau rapport	Est ancrée dans son sentiment d'existence Elle n'a plus besoin de la reconnaissance des autres pour se sentir exister « J'avais besoin que les autres me reconnaissent pour que moi, je me donne le droit d'exister, alors que maintenant, je me donne le droit d'exister » (J : l. 304-305) « pas me laisser définir par ce qui se passe autour de moi. » (J : l. 287-288) Cet ancrage dans son sentiment d'existence l'amène à vivre un sentiment de responsabilité à exister « Je prends plus conscience de moi-même, d'avoir le droit d'être là, même que c'est mon devoir d'être là. » (J : l. 716-717) Son sentiment d'existence l'amène à vivre plus intensément chaque chose et d'accueillir la résonance en elle « Aller au fond avec chaque période si tu veux et de le vivre plus pleinement, donc l'accueil de ce qui se passe à l'intérieur (J : l. 680-682) Se sent plus ancrée dans le présent et plus présente à sa vie « Je suis là et beaucoup plus dans le présent ça c'est sûr. » (J : l. 151) Elle vit plus intensément sa vie et a retrouvé ses envies et le désir de les mettre en oeuvre « Je commence à trouver ce que je recherchais, c'est-à-dire au moins une partie de moi, parce que j'ai toujours eu conscience de ne pas être connectée à moi-même. Là, récemment ça commence à venir et je vis plus pleinement ce que je vis, avec une grande volonté de faire ce que j'ai envie de faire. » (J : l. 521-524) Elle a retrouvé plus d'énergie et de sérénité depuis qu'elle est plus existante dans sa vie « Depuis que ce Moi a commencé à apparaître, c'est plus serein, hein ! C'est plus serein moins morbide (...) oui ouvert, je me retrouve avec l'envie de faire beaucoup plus de choses, maintenant et puis j'ai plus d'énergie. Il y a une énergie qui s'est libérée. » (J : l. 870-875)	N'a pas le sentiment d'avoir mis en action ses changements mais d'avoir préparé le terrain pour « Au point de vue réalisation concrète, ... je dirais, de l'extérieur ma vie n'a pas tellement changé, ce qui se met en place c'est surtout pour que les choses puissent changer. » (J : l. 519-521) Amélioration de sa capacité de mise en action « Avant les séances, j'attendais d'être poussée au bord du précipice et de me sentir très mal pour faire des choses, alors que maintenant c'est différent je n'attends pas d'être au bord du précipice (J : l. 226-229) Gain en stabilité émotionnelle dans son travail Elle laisse moins happer par le stress ou les problématiques de ses collègues « Au niveau du travail, dans les dernières semaines, plutôt que de me laisser balloter par les autres, la négativité, les problèmes, et bien moi, je me concentre sur ce que je veux vivre. J'ai pris beaucoup plus de distance par rapport à l'équipe et du coup je suis moins touchée par les problèmes. » (J : l. 268-271) « Et depuis que je fais ça c'est comme si il y avait un gros poids au cœur qui était parti, hein !...de pas me laisser prendre mon affectivité, de pas me laisser définir par ce qui se passe autour de moi. » (J : l. 284-288) Culpabilise moins dans son travail, se sent moins responsable de tout, elle relativise « Au bout par exemple je m'excuse beaucoup moins pour mes erreurs. Je ne m'en cache pas et puis, je les accepte et du coup je crois que tout le monde les accepte. Et puis avec mes élèves par exemple, s'ils ont des mauvaises notes je me culpabilise moins. » (J : l. 630-633) Accepte que tout ne soit pas parfait « D'accepter davantage que les choses ne soient pas parfaites d'une part et que il faut que les autres se

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE JOËLLE							
Avant l'accompagnement					Suite à l'accompagnement		
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
« Dans la mesure où on a une chef qui est manipulatrice, qui veut contrôler, avant, je me laissais emporter. » (J : l. 290-291) Se sent envahie par son contexte professionnel « Une partie du stress que j'avais vécu, parce que je me laissais complètement prendre par ce qui se passait au travail (J : l. 272-273)	pas. » (J : l. 657-658) Sentiment d'être incapable de nouer des relations au travail « Au travail, je ne me sentais pas capable de relations » (J : l. 330) Sentiment de ne pas être capable de faire aussi bien que les autres « Avant la rencontre avec La Pédagogie perceptive j'avais plutôt le sentiment de ne pas être capable de faire les choses aussi bien que les autres, c'était mon gros problème, de ne pas être aussi intelligente, de ne pas être capable quoi ! (J : l. 614-617) Faible capacité de mise en action Se mettre en action très difficilement lorsqu'elle ne peut pas faire autrement « Avant les séances, j'attendais d'être poussée au bord du précipice et de me sentir très mal pour faire des choses. » (J : l. 226-227) A peu confiance en elle et en l'extérieur « Sans confiance on ne va pas très loin, ça a été mon problème justement, (...) ça a toujours été ma difficulté, mon manque. » (J : l. 609-611) A une très faible estime d'elle-même Donne beaucoup plus de valeur aux autres qu'à elle-même « Ma valeur, mon sentiment de valeur personnelle avant les séances a toujours été très bas. Je me considérais comme ayant moins de valeur que les autres. » (J : l. 145-148) Vision très négative d'elle-même et du monde « Avant la Pédagogie Perceptive mon attitude était très négative vis à vis de moi-même et vis à vis du reste, dans l'ensemble, l'univers, les gens, cette planète. » (J : l. 320-323) A un fort sentiment de culpabilité « Toujours de la culpabilité. » (J : l. 621) « Tout ça a créé énormément de culpabilité » (J : l. 625) «Et puis l'éducation religieuse, la maladie de ma mère, tout ça a créé énormément de culpabilité.» (J : l. 624-625)		autres. Parce que j'étais toujours orientée à cibler mon attention plutôt sur le négatif que sur ce qu'il y avait de bon en moi. Je ne croyais pas que j'avais cette capacité d'aimer, je trouvais tout le temps preuve au fait que je ne pouvais pas. » (J : l. 651-658)	« Pour moi la SPP ça a toujours été, tout de suite, un outil, une expérience pour me remettre un petit peu plus en face graduellement avec ce moi profond (...) la sensation du mouvement donne cette sensation là. » (J : l. 758-762) Sentiment de reliance avec un universel en elle et en dehors d'elle « J'avais découvert l'Universel en moi (...) qu'il soit à l'extérieur ou à l'intérieur... » (J : l. 535-536) « De connecter le plus possible avec cet Universel en moi et en dehors de moi » (J : l. 106) « La spp, c'est une manière pour moi de m'unifier, de...me... me trouver mais trouver l'Universel aussi, c'est ce qui m'attire. » (J : l. 1083-1085) Prises de consciences de l'impact de son effacement sur son sentiment d'existence et sa motivation à vivre 1^{er} Fait de connaissance : La perception de ses os donne accès à une profondeur de soi qui peut ensuite se déployer dans une amplitude Prise de conscience de l'impact de son effacement sur son corps qui alors se rétracte puis, de la perte d'amplitude et de profondeur dans sa vie « Avec la séance que tu m'as faite sur les os, ça m'a fait plus comprendre que c'est de là que ça part, et ça m'a fait prendre conscience aussi davantage que, quand je m'efface, quand je me tends, je me contracte dans l'espace et dans mes os aussi. Et là, comme je me fais souvent des points d'acupression, je vais à l'os maintenant, et cet espèce de sentiment que quand on va à l'os il peut y avoir cette amplitude. » (J : l. 473-478) 2^{ème} Fait de connaissance : Vivre c'est s'ouvrir à l'amour et le partager Prise de conscience de sa motivation à vivre qu'elle relie au vécu du déploiement d'elle qui lui révèle par contraste sa tendance à l'effacement « Parce que ma vie jusqu'à maintenant, elle s'est complètement contractée sinon effacée, maintenant, je suis dans l'expansion. L'amour c'est de l'expansion ! Vivre c'est l'expansion, expansion, expression. (...) Et puis ce n'est pas que expansion, expansion, c'est le rythme de divergence, convergence Pour moi, oui je le vois aussi dedans. mais ça si tu veux, c'était là en graine depuis le départ, et maintenant ça beaucoup plus de réalité. » (J : l. 481-488) Processus de transformation de sa tendance à l'effacement au contact de la ppp (selon le modèle des 7 étapes de Bois) Fait de conscience Découverte du mouvement en elle et maintien voire renforcement de sa tendance à l'effacement par manque d'ancrage dans son sentiment d'existence	à l'amour qui devient une motivation existentielle « Oui c'est un nouvel idéal, oui c'est à dire de vivre cet amour, de le matérialiser ce n'est pas le mot, mais lui donner une forme dans... vraie, réelle, de le réaliser... parce que du coup, comme il est là, du coup que je réalise qu'il est là, il est partout en fait. » (J : l. 667-669) Evolution de sa quête d'absolu depuis qu'elle est plus présente à elle « Il est évident que j'avais un besoin d'absolu et maintenant peut-être que ce besoin il est plus nuancé... parce que je suis là (rire). Disons que je suis là et beaucoup plus dans le présent ça c'est sûr. » (J : l. 149-151) Motivation à se reconnecter avec une dimension universelle incarnée Son vécu du mouvement interne la met en lien avec une dimension incarnée de l'Universel «Il y a quelque chose en moi qui bougeait tout seul. Je savais que le cœur bat mais ce...mouvement... pour moi ça a été...très fort (...) ça a été la rencontre avec l'Universel à l'intérieur de moi, et ça j'avais besoin de découvrir ça. » (J : l. 99-104) « La spp, c'est une manière pour moi de m'unifier, de...me... me trouver mais trouver l'Universel aussi, c'est ce qui m'attire. » (J : l. 1083-1085) Ce qui renforce fortement sa motivation « De connecter le plus possible avec cet Universel en moi et en dehors de moi » (J : l. 106) Motivation à reprendre en main sa vie et d'être au cœur de ses prises de décision « Oui, ma motivation a évolué (...) c'est moi qui dois me prendre en charge, c'est moi qui dois m'exprimer. » (J : l. 12-13) « Jusque là, (j'étais) un peu guidée par d'autres. Là, maintenant c'est moi qui essaie de décider de ce que je veux faire. » (J : l. 178-179)	Elle se sent plus existante dans ses centres d'intérêt ce qui a un impact sur sa bonne santé cardiaque «Mes centres d'intérêt ont évolué, ils n'ont pas tellement changé en fait, ils ont évolué. (J : l. 139-140) « Ce qui a changé c'est que du coup je me mets moins en dehors de tout ça (...) Je me mets davantage, je me perçois, je suis là. Maintenant je suis là au milieu. Et du coup les extrasystoles, il n'y en a presque plus. » (J : l. 142-145) « Si je développais beaucoup d'extrasystoles c'est parce que moi, je m'effaçais... ça c'est le gros changement depuis cette révélation du Moi, c'est comme si le cœur était rentré en place. Là, il a trouvé sa place, j'ai encore des extrasystoles mais beaucoup moins, et je me sens plus ancrée. » (J : l. 987-990) A gagné en prise de recul dans les moments difficiles, ne se « perd plus » «La somato m'a aidée à prendre un certain recul quand j'étais en période de crise, à des moments où j'en avais marre.» (J : l. 229-231) «Distance au sens où je ne me sens pas affectivement affectée ou mon identité n'est pas affectée par ce qui se passe (J : l. 298-299) Amélioration de l'estime d'elle-même source de motivation Elle estime avoir plus de valeur « Oh oui, qu'elle a évolué la valeur que je me donne, elle est plus grande. » (J : l. 262) Augmentation de l'amour d'elle-même «Je m'aime davantage (...) Et ça s'est fait dans ce travail. La Somato a facilité cette connexion. » (J : l. 907-909) Impact de l'amélioration de l'estime d'elle-même sur sa capacité à renouveler ses manières d'être « Comme j'ai plus d'estime de moi-même je me sens plus capable d'aller vers cet idéal de transformation et comme je vois qu'il y a des choses qui bougent, qui changent, ça me motive davantage. » (J : l. 435-436)	bougent aussi »(J : l. 640-641) Se positionne d'égal à égal face aux autres et s'affirme plus dans son travail Elle ne se dévalorise plus face aux autres « Je me diminue moins et je m'efface moins, je me tape moins dessus (rire). Je me tape moins dessus, je me dis que les autres ils ont une autre façon de faire et ça ne veut pas dire qu'elles sont parfaites en tout, et que moi je suis moins. » (J : l. 654-647) Elle existe de façon plus sereine face aux autres ce qui lui permet d'entrer plus facilement en relation « Maintenant (...) je suis prête à engager le dialogue sans vouloir séduire l'autre de manière à ce que l'autre pense bien de moi (...) je peux leur parler plus facilement. » (J : l. 302-306) Elle est capable de défendre ses points de vue face à sa hiérarchie « Dans la mesure où on a une chef qui est manipulatrice, avant, je me laissais emporter (...) et maintenant si je considère que je n'ai pas besoin de faire ce qu'elle me demande je lui dis, je lui dis carrément (...) Donc je peux mettre les cartes sur table avec elle, je peux parler facilement. (J : l. 190-195) A gagné en confiance dans son rapport aux événements, les prend avec moins de gravité « Maintenant j'ai un peu plus confiance et je me dis : bon, c'est pas forcément mauvais, je laisse circuler, pas besoin de le prendre trop au sérieux, laisse bouger, laisse passer, observe (J : l. 882)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE JOËLLE							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
	Importante insatisfaction de vie « J'étais évidemment très insatisfaite dans ma vie» (J : l. 410) «Mes idéaux étaient loin d'être satisfaits.» (J : l. 423) « Mon idéal c'était d'être en bonne santé, ça voulait dire d'être bien en moi et être bien avec les autres, ça a toujours été mes idéaux et j'en étais loin » (J : l. 415-416) RAPPORT AUX AUTRES S'efface et se dévalorise par rapport aux autres Se compare aux autres et se dévalorise fortement « Les autres, ils existaient davantage que moi, et puis ils étaient tous plus grands que moi, ils faisaient tout mieux que moi.... (J : l. 251-253) S'efface dans la relation par mésestime d'elle-même « mon problème c'était de m'effacer » (J : l.247) « Ça a toujours été ma difficulté... de pouvoir exister moi avec l'autre. Je me suis toujours effacée. »(J : l.506-510)			« J'avais continué dans l'effacement en fait. J'avais découvert l'Universel en moi mais je m'effaçais toujours devant lui, qu'il soit à l'extérieur ou à l'intérieur... je croyais le voir incarné en moi mais Moi, je ne savais pas ce que c'était que le Moi. » (J : l. 534-537) Fait de connaissance Découverte d'un espace plein et vivant à l'intérieur d'elle qui lui donne accès à son sentiment d'existence « Remplir cet espace de mon corps (...) je me sens plus pleine. » (J : l. 555-556) Prise de conscience d'un vide en elle, un « trou mort » par contraste avec le plein et le vivant en elle. « Il y a une énergie qui est là, que je peux sentir, que je peux développer maintenant alors qu'avant c'était le vide que je sentais, c'était plutôt un trou mort alors que maintenant ça se remplit. (J : l. 672-674) Fait de connaissance et prise de conscience Son sentiment d'existence lui offre un sentiment de présence simultanée et équilibrée à elle et au monde « C'est être présent... cette présence, la présence à l'intérieur et la présence à l'extérieur aussi... (...) Et maintenant j'ai plus conscience d'être là, au milieu, avec l'autre, je suis là. (...) c'est essentiel » (J : l. 573-579) « C'est essentiel, oui c'est la dualité, enfin, la dualité dans le bon sens du terme. Cette relation à 2, plutôt que... que ce soit sans moi ou moi sans l'autre. Maintenant c'est plus être conscience d'être là, au milieu avec l'autre, je suis là. » (J : l. 579-581) Validation forte de son sentiment d'existence « Maintenant c'est l'autre et moi ou le monde et moi, moi et l'Univers. J'existe, je suis en vie là, enfin je commence ! » (J : l. 586-587) Prise de conscience de l'importance d'être présente à elle, de ne plus s'effacer pour exister dans sa vie et avec l'autre émergence d'une motivation à être immanente « C'est récemment que j'ai commencé à comprendre, à ressentir ce qu'être 2 ça veut dire. Il faut que je sois là quoi ! Si je ne suis pas là, il n'y a personne ! (...) J'ai mis presque 60 ans à le comprendre, à commencer à le percevoir, enfin les implications de cette perception (...) de me laisser occuper l'espace et de me sentir... l'espace, on a bien travaillé là dessus. » (J : l. 544-550) Fait de connaissance Elle découvre qu'être présent implique d'accueillir ce qui est et d'accueillir ce qui change et que la vie est changement Prise de conscience que s'appuyer sur l'évolutivité du vivant ça lui redonne confiance « D'être là ce qui implique une présence et un accueil à ce qui est là et être avec.		Elle s'affirme plus et valide ses propres opinions « Avant c'était : tout le monde il a raison, etc... moi je ne sais pas, ou ce que je pense c'est mal etc... donc je me cache. » (J : l. 281-282) « Maintenant, je me réserve mes opinions, je n'ai pas besoin de savoir ce que les autres ont besoin de penser. » (J : l. 301-302) Amélioration de son sentiment de satisfaction de vie « J'étais évidemment très insatisfaite dans ma vie, je le suis toujours mais c'est quand même modéré là maintenant. » (J : l. 410-411) Elle se dévalorise moins et s'efface moins face aux autres depuis que sa représentation des autres a changé. « Ce que je vis est plus satisfaisant, je me diminue moins et je m'efface moins, je me tape moins dessus (rire). Je me dis que les autres, ils ont une autre façon de faire et ça ne veut pas dire qu'elles sont parfaites en tout, et que moi je suis moins. » (J : l. 645-647) PROCESSUS DE RENOUELEMENT d'une manière d'être à soi effacée De l'absence à soi vers la présence à soi et au monde 1^{er} temps : maintien et ou renforcement de sa manière d'être effacée, face au mouvement « J'ai eu la révélation du mouvement à l'intérieur de moi, et j'ai poussé à l'extrême jusqu'à m'effacer complètement devant lui.» (J : l. 527-528) « J'avais continué avec les mêmes stratégies, c'est pour ça que j'ai échoué, j'avais continué dans l'effacement en fait. J'avais découvert l'Universel en moi mais je m'effaçais toujours devant lui, qu'il soit à l'extérieur ou à l'intérieur... je croyais le voir incarné en moi mais Moi, je ne savais pas ce que c'était que le Moi. » (J : l. 534-537) 2^{ème} temps : Rencontre avec son Moi profond et ancrage dans son sentiment d'existence « Je commence à trouver ce que je	

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE JOËLLE

Avant l'accompagnement			Suite à l'accompagnement				
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
				conjuguer avec, se laisser bouger aussi, ça c'est la somato qui m'a appris : accepter le changement, que tout change et justement qu'une évolution va en amener une autre, donc ça ça donne confiance, ce qui me manquait. » (J : l. 601-603) Volonté de mise en action dans sa vie Cette énergie qu'elle perçoit en elle se matérialise par une envie de changer sa situation, de bouger et une nouvelle capacité à accueillir le changement « C'est de sentir cette énergie, de vouloir bouger, bouger de ma situation, ça se matérialise pour le moment par une envie de bouger d'endroit, mais peut-être que ça va changer après, mais si tu veux c'est d'accepter qu'il y ait ces changements (J : l. 677-679) Mise en action de sa capacité à exister dans sa vie quotidienne et dans ses relations au travail (Cf dern colonne)		recherchais, c'est-à-dire au moins une partie de moi. Là, récemment ça commence à venir et je vis plus pleinement ce que je vis, avec une grande volonté de faire ce que j'ai envie de faire.» (J : l. 521-524) « Et bien j'ai mis le temps, j'ai mis 2 ans.»(J : l. 542) 3^{ème} temps : nouvelle capacité à être et à rester existante face au monde « Il y a eu une évolution, ça s'est développé souterrainement... mais que, c'est récemment que j'ai commencé à comprendre, à ressentir ce qu'être 2 ça veut dire. Il faut que je sois là quoi ! Si je ne suis pas là, il n'y a personne ! » (J : l. 544-546)	

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUE DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE PAULA							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Satisfaction de vie Insatisfaction de vie latente non réellement perçue malgré un contexte familial épanoui « La moitié satisfaite : oui, fonder une famille, avoir des enfants, c'est là.Oui. L'autre moitié, je sentais bien que je n'étais pas à l'aise dans mon travail, mais je n'avais pas du tout idée, je pensais pas du tout faire autre chose, je voyais pas quoi d'ailleurs. Mais ça ne me venait même pas à l'idée que je pouvais faire autre chose. (P : I. 411-415) « Finalement je ne sais pas trop ce que j'attendais de ma vie...je vivais les choses.... » (P : I. 384-385) Mais il y avait quand même à l'intérieur de moi quelque chose qui n'était pas satisfait, mais je ne savais pas quoi, c'était vraiment flou. ... un fond d'insatisfaction. » (P : I. 384-389) Insatisfaction personnelle liée à un fort sentiment de dévalorisation d'elle-même « Non c'était pas juste par rapport à mon travail que j'étais pas satisfaite, ... j'étais pas satisfaite de comment...c'était par rapport à comment j'étais, comment je me sentais aussi, à l'intérieur de moi, nulle, presque nulle pas complètement mais pas loin ! » (P : I. 419- 423)	Etat des lieux physiques Ne ressens pas beaucoup son corps, ni l'impact des émotions dans son corps « En fait, en rapport avec les émotions, c'est vrai que je ne les ressentais pas dans mon corps. Je ne ressentais pas mon corps. » (P : I. 499-500) Etat des lieux psychique Difficulté d'accès à ses envies « Les choses que j'avais envie de faire, elles n'étaient pas claires et nettes. » (P : I. 39) Manque de confiance en elle qui lui provoque d'importantes peurs liées au jugement « Manque de confiance, et puis des peurs, surtout ça des peurs, du regard des autres, peur de ne pas être à la hauteur, d'être jugée. » (P : I. 159-161) Très faible l'estime d'elle-même Sentiment d'infériorité « Est-ce que je pensais être une personne de valeur au moins égale à n'importe qui d'autre ? Ba non je me sentais inférieure. » (P : I. 156-157) S'estime avoir peu de valeur par rapport aux autres « Pour moi c'étaient les personnes qui avaient plus d'importance en fait, plus de valeur. Et moi j'étais la pauvre fille en fait ! » (P : I. 168-170) Traits de personnalité Tendance à beaucoup douter d'elle-même «Je pesais le pour, le contre, j'y vais, j'y vais pas si j'y vais ça va donner quoi et si j'y vais pas...et comment je fais pour y aller. » (P : I. 85-86) Fort sentiment d'incapacité « Je ne me sentais pas capable de faire aussi bien que l'autre avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive (P : I. 130-131) « Je me sentais aussi, à l'intérieur de moi. Nulle, presque nulle pas complètement mais pas loin ! » (P : I. 422- 423)	Sortir d'un état de mauvaise santé physique et psychique lié à des troubles somatopsychiques « La motivation qui m'a poussée à pratiquer tout ça...c'est mon état de santé. En fait j'avais un état général plus un état psychique dans lequel je ne me sentais pas très stable. » (P : I. 9-12) Instabilité émotionnelle et psychique qui lui provoquent une grande fatigue « j'étais très vite embarquée dans des peurs, et qui m'occasionnaient des grandes fatigues. » (P : I. 14-15) Stress et douleurs physiques « Il y avait quand même un certain degré de stress accumulé qui provoquait déjà au niveau de la santé des perturbations physiques. » (P : I. 22-23)	Importance de l'accompagnement verbal du pédagogue perceptif dans son cheminement « Avec les échanges qu'on a eu verbalement aussi, ça m'a conforté dans le sens où je pouvais, j'étais capable ! (...) Capable d'apporter quelque chose quoi aux gens. (P : I. 48-51) Importance des échanges et de l'écoute bienveillante dans les groupes de pédagogie perceptive, source de connaissance «Il y a eu les ateliers de groupe, là. On a eu des échanges aussi entre nous qui m'ont permis de m'apercevoir qu'on avait tous notre vulnérabilité.» (P : I. 180-181) « Dans les séances de groupe, il y a eu aussi la façon de s'exprimer en groupe, l'écoute de l'autre, l'écoute bienveillante. » (P : I. 256-257)	Soulagement des blocages et tensions « Là, c'est les séances qui m'ont débloquée, qu'ont refait circuler à l'intérieur de moi (...) Notamment au niveau du système immunitaire, ça s'est remis à fonctionner, je faisais pas mal de sinusites etc...Donc, ça a débloqué mon système immunitaire qui m'a donné un bien-être par rapport à tout ce que j'attrapais, je sais pas comment ça s'appelle... ces maladies physiques, ça déjà ! » (P : I. 25-29) Perception de son corps « Les séances, ça m'a permis de ressentir dans mon corps » (P : I. 495) Repos psychique « Après il y a eu une détente au niveau psychique, tout ça, ça a suivi quoi ! (P : I. 30) « Il y a eu les séances au départ qui m'ont, je pourrais dire, désencombrée, dénouée de l'intérieur. » (P : I. 452-453) Détente et confiance «Oui j'ai vu un changement par rapport au début, un changement, certains changements d'états, ça ne passait pas de 0 à 10, mais petit à petit une détente avec une certaine confiance associée quoi ! » (P : I. 33-34) Perceptions nouvelles de solidité et de verticalité source de renforcement de l'estime d'elle même « solidité, ancrage » (P : I. 124) « ça se pose, c'est ce que je pourrais dire, il y a un truc qui se pose. C'est là, c'est solide quoi ! C'est quelque chose en fin de compte intérieur, qui est présent à l'intérieur mais je n'en avais pas conscience et que je ressens par le corps. » (P : I. 360-362) « Le mouvement aussi m'a apporté une certaine solidité, c'est une sensation, je me suis sentie plus égale à l'autre. » (P : I. 180-183) « il y a une verticalité qui est là, plus de solidité. » (P : I. 222) Consistance « Plus de consistance. » Outils de relation d'aide Relation d'aide gestuelle seul et avec autrui « Il y a toujours ce mouvement, ce travail des axes, autrement le travail d'empathie avec la personne» (P : I. 288) Toucher de relation manuelle « Le toucher, le toucher profond, tissulaire. » (P : I. 288) « Il y a un toucher progressif qui est là, qui est de plus en plus profond et qui, à un moment donné il y a une petite résistance. Et c'est là, au niveau de la résistance, si on attend un petit peu il se passe quelque chose. » (P : I. 296-299)	Motivation à être plus en harmonie « Moi, mon objectif c'est d'arriver à une sérénité intérieure encore plus quoi, plus de stabilité, de confiance encore plus loin et qu'elle s'installe plus sans aller trop la chercher. » (P : I. 540-541)	Nouvelle perception d'elle-même et des autres « Depuis que je fais les séances, je me perçois mieux, et je perçois mieux l'autre. » (P : I. 71) Nouvelle perception de son corps Perçoit l'impact corporel de ses émotions « En fait, en rapport avec les émotions, c'est vrai que je ne les ressentais pas dans mon corps. Je ne ressentais pas mon corps, au départ je ne ressentais pas mes émotions (...) Au niveau du corps, ça m'arrive de ressentir le trajet, le trajet de l'émotion, à l'intérieur du corps. Des fois je ressens si ça reste bloqué, ou alors si ça a réussi à s'évacuer. » (P : I. 499-503) « Parce qu'avant je n'aurais jamais senti ça à l'intérieur du corps, ce trajet là. » (P : I. 512) Elle change petit à petit d'état interne, du stress vers un état de détente physique et psychique « Oui j'ai vu un changement par rapport au début des séances, un changement, certains changements d'états, ça ne passait pas de 0 à 10, mais petit à petit une détente avec une certaine confiance associée quoi ! » (P : I. 32-34) A plus confiance en elle et doute moins «J'ai gagné plus de confiance, c'est toujours l'histoire de prendre des décisions, les peurs dominant moins, ça c'est sûr, la peur est moins présente, donc moins invalidante quoi ! » (P : I. 198-199) « Il y a un peu plus de lâcher prise en fait depuis (<i>les séances</i>), il y a moins la cogitation, il y a plus la confiance, je fais plus confiance à ce qui va arriver. (P : I. 102-103) Gain en confiance depuis un ancrage dans son sentiment d'existence « ça se pose, c'est ce que je pourrais dire, il y a un truc qui se pose. C'est là, c'est solide quoi ! C'est quelque chose en fin de compte intérieure, qui est présent à l'intérieur	Mise en action Se met plus facilement en action « Des fois je me suis surprise par rapport à certaines petites choses, d'être déjà passée à l'action. » (P : I. 108-109) A changé de travail pour un travail qui répond à ses aspirations profondes « Ce qui a évolué, ce qui a émergé, je dirais, ça a été les massages et c'est vrai que ça a donné quand même un but à ma vie. » (P : I. 430-431) « ça s'est mis en place dans un cadre plus légal, quoi ! Donc maintenant je reçois des gens. » (P : I. 55-57) «ça m'a donné une certaine raison de vivre, une vivance quoi ! Un but, un but. » (P : I. 77) D'apporter quelque chose quoi aux gens et ça me fait du bien en même temps. » (P : I. 51) Rapport aux autres Gain en stabilité émotionnelle grâce à une posture alliant distance et proximité dans son rapport aux autres et dans son écoute empathique « Cette posture d'écoute me permet de recevoir ce que l'autre dit, et en même temps je reste moi-même, je ne suis pas perdue dans l'autre. » (P : I. 280-281) « C'est depuis qu'on a travaillé en Pédagogie Perceptive et en mouvement, qui m'a apporté cette stabilité, ce recul par rapport aux émotions de l'autre. » (P : I. 146-147) « Il y a toujours ce mouvement, ce travail des axes, autrement le travail d'empathie avec la personne, le toucher, le toucher profond, tissulaire, qui fait que il y a une espèce de symbiose et en même temps je suis moi. » (P : I. 288-291) Découverte d'une posture d'écoute et de recul qui la sécurise dans son rapport aux émotions de l'autre « Il y a une posture d'écoute particulière. Il y a déjà la verticalité et

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUE DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE PAULA							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
	Ce qui lui rend difficile toute mise en action : soit elle ne passe pas à l'action, soit elle y va en force «Comment je jugeais ma tendance pour prendre des initiatives pour obtenir ce que je souhaitais ? Et bien je cogitais pas mal et je n'avançais pas. (...) Elles restaient plus dans la cogitation, ou alors ça se concrétisait par force parce qu'il fallait bien que j'y aille. » (P : l. 95-97) Sa peur d'être jugée est source d'insécurité et de souffrance dans son rapport aux autres « peur de ne pas être à la hauteur, d'être jugée (...) ça me recroquevillait. (...) Je me forçais à aller vers les autres et quelquefois je ne pouvais pas parce que c'était trop fort, sinon je me forçais.» (P : l. 161-166)					mais je n'en avais pas conscience et que je ressens par le corps. En fait, avec la consistance, les choses sont plus faciles à ... les événements sont plus faciles à accueillir, la mise en action aussi est plus facile. La confiance arrive avec » (P : l. 360-368) Grosse amélioration de l'estime d'elle-même « Mon estime de moi est elle bien remontée ! » (P : l. 329) «Je me dis oui, j'ai autant de valeur que les autres. » (P : l. 34) N'est plus dans un sentiment d'infériorité par rapport à l'autre suite au vécu de sa propre solidité « Et je pense que le mouvement aussi qui m'a apporté une certaine solidité, c'est une sensation, je me suis sentie plus égale à l'autre. » (P : l. 180-183) A retrouvé un sentiment d'autocapacité qu'elle relie au fait de se sentir plus droite « Je suis plus capable de faire comme l'autre. » (P : l. 203-210) « Je le relie aux séances parce que moi, je le sens dans le corps ! (...) je me sens plus droite, je ne sais pas si c'est visible mais j'ai la sensation d'être plus droite, plus verticale alors qu'avant j'étais toute recroquevillée, je suis plus droite (...) C'est-à-dire dans une posture qu'on a travaillé en mouvement, peut-être des fois, refaire un petit peu les axes, ou l'un ou l'autre. Ou simplement me mettre debout bien ancrée, me réancrer.» (P : l. 213-220) Se donne plus de valeur « Pour moi c'étaient les personnes qui avaient plus d'importance en fait, plus de valeur. Et moi j'étais la pauvre fille en fait ! » (P : l. 168-170) « ça s'est modifié avec les séances, oui, petit à petit (P : l. 176) « C'est depuis qu'on a travaillé en Pédagogie Perceptive et en mouvement, qui m'a apporté cette stabilité, ce recul par rapport aux émotions de l'autre. ça m'a valorisée en fait, je me sens plus à la hauteur... qu'avant. (...) Et plus	en même temps une posture d'ouverture et légèrement de recul. (...) J'ouvre ma cage thoracique et je relève la tête. Il y a un petit recul, je pense que c'est par rapport aux émotions de l'autre. Le recul est là pour ne pas être ébranlé, par retentissement de l'émotion. » (P : l 262-270) Gain en confiance en elle dans son rapport aux autres qui est devenu plus naturel moins contrôlé « un truc tout bête, quand il fallait appeler l'administration, quelque chose comme ça pour des papiers, moi, j'avais peur avant pour prendre le téléphone alors que maintenant je fais le numéro et puis je laisse venir, avant je faisais tout un topo dans ma tête, je vais dire ça, ça ça. Je laisse plus venir. ça coule plus en fait, l'échange avec la personne, ça passe mieux. Il y a un relâchement quelque part (...) parce que je suis plus capable de faire comme l'autre. » (P : l. 203-210)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUE DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE PAULA							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
						de valeur aussi, j'ai l'impression aussi de servir à quelque chose, d'être utile. » (P : l. 250-252) Attitude positive vis-à-vis d'elle « J'ai maintenant une attitude positive pour moi. Plus solide, plus ouverte, plus sereine. » (P : l. 376-378)	

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE GAËLLE							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Recherche une unité corps psychisme depuis son adolescence « Quand j'avais quatorze, quinze ans, j'étais allée à l'hôpital et je cherchais un truc qui relie le corps et l'esprit » (G : l. 41-43) Passionnée par les liens entre le corps et l'esprit « Je suis assez fascinée par le lien entre le corps et l'esprit. » (G : l. 48-49) A fait beaucoup de démarche sur le corps « Tous les différents travail sur le corps que j'ai pu faire » (G : l. 41-42) Proche de l'âge de la retraite et se questionne sur son activité future « Je ne suis pas très loin de l'âge de la retraite, donc je me demande un peu ce que je vais faire. » (G : l. 151-152) Contexte de couple insatisfaisant et peu nourrissant « Ce n'est pas l'idéal ma relation de couple...Et puis ce n'est surtout pas l'idéal en relation, j'ai l'impression d'un vide terrible avec mon mari. » (G : l. 285-289) « J'ai un mari qui râle tout le temps » (G : l. 176) Ressent un manque de liberté dans sa relation de couple «Je me sens quand même... très... coincé » (G : l. 179) Ne s'autorise pas à vivre des loisirs sans son mari «J'ai beaucoup de mal à m'autoriser par exemple à faire des choses toute seule sans mon mari. » (G : l. 266)	Etat des lieux physique Peu de conscience de son corps « Je n'ai pas conscience de mon corps quoi. » (G : l. 54-55) Etat des lieux psychique Tendance hyper rationnelle « Je suis une intellectuelle » (G : l. 49) « très rationnelle » (G : l. 38) Tempérament très exigeant source d'intolérances « je suis très très intolérante, je suis très très exigeante. » (G : l. 246) Ne trouve pas un sens existentiel à sa vie ce qui lui donne un fort sentiment d'insatisfaction « Je me débats toujours dans les mêmes problèmes depuis toujours, donc c'est un peu pénible. » (G : l. 196) « C'est quoi faire de ma vie ? » (G : l. 198) Ne sais pas sur quoi fonder ses choix fondamentaux « J'ai beaucoup souffert de justement, de pas arriver à faire des choix et être paralysée par les choix...ou pas savoir ce que c'est qu'un bon choix. » (G : l. 652-654) « Il y a la question du choix qui a toujours été compliqué pour moi. (...) je ne savais pas comment choisir et je ne trouvais pas la réponse à cette question pour choisir. » (G : l. 423-427) Se sent insatisfaite dans tous les secteurs de sa vie (intime, professionnelle, personnelle) « Je suis mariée avec quelqu'un avec qui ça ne va pas du tout, au boulot j'ai eu une période vraiment, j'ai pas eu une dépression, mais je crois que c'est presque l'équivalent. Je suis constamment à la recherche d'une amélioration de ce point de vue là » (G : l. 198-201) Sentiment de vie ratée, trop éloignée de ses désirs « Oui, pour moi ma vie est ratée dans la mesure où je	Désir de pratiquer plus de relation d'aide gestuelle suite à un accompagnement en fasciathérapie sans connaître vraiment «ma motivation de départ c'était juste... d'en faire quoi. Sans savoir ce que c'était » (G : l. 25-26) « C'est parce que j'allais voir une fascia qui me faisait faire un peu de mouvements et j'avais envie d'en faire plus. Je trouvais ça super agréable, vraiment intéressant. » (G : l. 8-13) Motivation à améliorer ses relations à elle et aux autre « Je me souviens au début, quand tu m'a demandé pourquoi j'étais là j'avais dit « pour améliorer la relation à moi-même et aux autres ». En fait c'est le cœur de ce que j'ai envie de travailler. » (G : l. 339-341)	Apprécie les apports conceptuels de l'approche « J'ai l'impression maintenant de... d'avoir accès à une compréhension d'une certaine forme... qui... qui à la fois m'explique ça m'intéresse d'un point de vue théorique aussi. » (G : l. 34-35) Apprécie de travailler depuis le corps pour retrouver une unité corps-esprit « Je pense que comme tous les intellectuels ça fait beaucoup de bien de travailler sur le corps et de se dire que « partir du corps pour aller à l'esprit c'est pas plus idiot que le contraire. Et c'est certainement dans mon cas beaucoup plus indiqué. » (G : l. 50-52) Apprend beaucoup par mimétisme avec l'attitude positive et attentive du pédagogue perceptif « J'ai l'impression que je m'inspire beaucoup beaucoup de... je suis très intéressée par tout ce que tu dis et la façon dont tu réagis aux uns aux autres, pas qu'à moi quoi. C'est à dire euh... une façon d'être, une façon de positiver tout le temps et de, de débloquent les choses qui angoisses, tu vois. » (G : l. 137-139) Caractère surprenant de l'approche qui stimule son intérêt « C'est un mode de perception, de compréhension qui est très bizarre quand on est très rationnel et que... et en même temps je commence à comprendre sur quoi ça peut s'appuyer, donc je trouve ça vraiment intéressant. » (G : l. 37-39) A été touché par la pratique de la méditation « Il y a quelque chose qui m'a marqué c'est la méditation. Parce que ça, j'en avais pas fait et deux fois j'ai vraiment eu l'impression de vivre des trucs... ça, ça m'a impressionné » (G : l. 159-164) « Cette espèce d'état (méditatif) où j'avais l'impression d'être complètement concentré » (G : l. 173-174) (...) Donc ça, je sens que c'est une clé quand même, une clé et j'ai l'impression que si on a pas cette clé on est constamment dans le divertissement. » (G : l. 179-180) Apprécie les liens et les transferts possibles entre des vécus en séance et ses façons d'être dans la vie quotidienne «J'aime bien aussi ce mélange de travail personnel, ce n'est pas que dans la gymnastique sensorielle ou dans la méditation mais...ça peut être dans la vie de tous les jours quoi, donc ça c'est quand même bien. (G : l. 724-726) « J'ai l'impression de voir, de voir très très vite des façons d'être différentes, ou des prises de conscience simplement. » (G : l. 729-730)	Apprécie le guidage « C'est agréable d'être guidé » (G : l. 386) Manifestations organiques Agréable « Je trouvais ça super agréable, vraiment intéressant. » (G : l. 12-13) Sentiment de bien-être « Je me sens bien (G : l. 440) Profondeur « Là, c'est découvrir des profondeurs un petit peu plus grandes. » (G : l. 753) Sentiment d'être plus posée moins agitée « ça me pose un peu quand même, oui. Moins de précipitations » Sentiment d'existence «On se sent bien, on a envie de bouger, on a envie d'exister, là c'est vrai que c'est impressionnant, ces séances ça travaille ça, c'est à dire je peux me sentir assez différent dans mon...oui, dans le volume que je prends, dans le fait d'être là... » (G : l. 462-464) Permet d'aller explorer des problématiques personnelles anciennes « Donc j'ai l'impression de pouvoir... de renouer en fait avec des questions qui sont extrêmement anciennes, non résolues. » (G : l. 39-41) Découvertes d'états nouveaux ou de zones inexplorées « J'ai presque plus envie de méditation maintenant que de mouvement gestuel (...) C'est un état que je ne connaissais pas. » (G : l. 165-167) Nouvelle perception de son dos « Je sens mon dos, je sens les gens derrière, je sens partout quoi. Je me dis voilà c'est incroyable. (G : l. 440-441)) Découverte d'un changement dans sa manière d'être attentive «Je ne cherche, rien de très particulier en fait. Mais je sens que j'ai un mode d'attention qui change.» (G : l. 384-388) Confiance dans le temps à venir « Je pense que j'ai acquis grâce aux séances ...surtout une confiance tu vois un rapport au temps qui est différent » (G : l. 241-242) Offre à vivre une autre forme d'écoute plus perceptive « Il y a une autre forme d'écoute dans les séances que juste l'écoute intellectuelle : « qu'est ce qu'il a dit ? », « qu'est ce qu'il a pas dit ? », tu vois c'est une forme de, de, de... de perception. » (G : l. 92-93) « Je crois que c'est dans ce type de travail cette	Elle se situe moins en victime dans sa relation à son mari, prend sa part de responsabilité dans la qualité de leur relation Prise de conscience de l'importance de soigner son rapport à soi pour être bien dans sa vie même si elle ne correspond pas à ses idéaux. « Ce qui est important c'est d'être bien avec soi même là où on est, même si ce n'est pas l'endroit qu'on a choisi, enfin c'est possible. Que ce n'est pas forcément dans un truc extérieur que ça se joue » (G : l. 305-306) Prise de conscience que le vide qu'elle ressent dans sa relation de couple vient d'une problématique chez elle « Ce n'est surtout pas l'idéal en relation, j'ai l'impression d'un vide terrible avec mon mari. (...) Je me suis dit « bon, mon problème c'est pas mon mari, c'est moi » (G : l. 285-289) Motivation à plus faire confiance à son ressenti et son intuition « On va dire quelque chose, on sait pas pourquoi on dit ça, et en fait c'est juste. C'est quant même miraculeux. Formidable. ça c'est quelque chose que j'avais envie de travailler déjà, depuis longtemps finalement, mais je savais pas que je pourrais le trouver là, dans un travail de mouvement, tu vois, le travail de... disons de l'intuition, moi j'appelle ça comme ça ... la bonne réponse, au bon moment, pour la bonne personne, y compris soi évidemment. » (G : l. 99-102) Importance de soigner une présence à soi pour être moins envahie par le rythme de la vie extérieure ou par les autres. « C'est plus près de la vie réelle parce que dans la vie réelle on est constamment avec les autres donc on est pas retiré... alors je commence à comprendre l'intérêt de se prendre un moment que pour soi pour justement ne pas trop être happé. » (G : l. 403-	Est plus attentive à son corps et en valide l'importance «Est-ce que je suis consciente de mon corps tout le temps, non peut être pas, mais j'y pense un peu plus, un petit peu plus qu'avant ça c'est sur. Mais en tout cas je comprends l'importance, même si je ne suis pas dedans, je me dis oui c'est là, c'est là que ça peut être juste. (G : l. 389-392) Gagne en tolérance « Cela me rend un peu plus tolérante, parce que je suis très très intolérante, je suis très très exigeante. » (G : l. 246) Trouve une autre manière d'écouter qui associe plus la perception « J'étais censé organiser des formations à l'écoute, et j'ai toujours trouvé ça très compliqué » (G : l. 84-85) « Et bien j'ai l'impression que voilà, je sais maintenant ce que c'est que l'écoute » (G : l. 83) « Il y a une autre forme d'écoute dans les séances que juste l'écoute intellectuelle : « qu'est ce qu'il a dit ? », « qu'est ce qu'il a pas dit ? », tu vois c'est une forme de... de perception. » (G : l. 92-93) Doute moins et se pose moins de questions « Depuis que je fais les séances, j'arrive peut être un petit peu plus à arrêter de me poser trente six mille questions. (G : l. 672-673) Le ressenti du plaisir d'une chose est suffisant pour valider un choix sans le remettre sans cesse en question « c'est de dire que je n'ai pas besoin finalement de savoir pourquoi. Accepter le fait que si ça me plaît, ça me plaît, et ça suffit que ça me plaise et je n'ai pas besoin d'autres raisons. » (G : l. 678-680) « ça évolue dans le sens où je me pose moins de questions, je me dis plus	Nouveau rapport à la temporalité : Elle force moins les choses, prend plus le temps ce qui la rend plus confiante en elle et plus tolérante avec les autres. « Cela me rend un peu plus tolérante, parce que je suis très très intolérante, je suis très très exigeante. » (G : l. 246) « Je pense que j'ai acquis grâce aux séances surtout une confiance tu vois un rapport au temps qui est différent, (...) le fait que je comprenne mieux que chacun à son chemin, qu'on peut rien forcer, c'est vrai que ça aide. » (G : l. 241-244) Cette nouvelle manière d'être plus tranquille améliore sa qualité d'enseignement « Je sens et que je transmets mieux qu'avant. C'est à dire, « y a pas le feu », « vous avez tout votre temps », « vous pouvez essayer », et je sens les effets tout de suite tu vois, sur les gens. » (G : l. 103-105) Cette nouvelle manière d'être plus apaisée est visible dans son rapport à son mari « Je crois que je m'énerve moins contre mon mari (...) c'est un peu plus vivable, j'étais, il y a quelque année, en colère permanente » (G : l. 205-207) Pratique ponctuellement les propositions de pédagogie perceptive et en retire des bénéfices « J'en fais un peu d'exercices, un petit peu, pas assez mais oui. » (G : l. 756) « Quand je le fais c'est le matin avant de partir, ça change vraiment ma journée. (...) Je suis beaucoup plus tranquille, plus présente. Beaucoup moins, tu sais, avec la tête qui est ailleurs. » (G : l. 766-769) Gains non stabilisés Pas de réels changements dans sa vie de couple « (...) à la maison, j'ai toujours du mal. Je ne peux pas dire que ça ait changé vraiment

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE GAËLLE							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
	n'arrive pas à le quitter ou je n'arrive pas à vivre quelque chose de plus conforme à moi même finalement » (G : l. 212-214) Estime de soi élevée « J'ai toujours eu l'impression d'être quelqu'un de valeur » (G : l. 321) Faible sentiment de capacité personnelle «J'ai beaucoup de mal à m'autoriser par exemple à faire des choses toute seule sans mon mari. » (G : l. 266) Faible sentiment de réalisation de soi A le sentiment de ne pas avoir déployé toutes ses potentialités « J'ai un peu le sentiment de ne pas utiliser bien ce que j'ai » (G : l. 326) « Ce n'est pas que je ne suis pas quelqu'un de valeur... mais j'ai l'impression de ne pas en avoir fait quelque chose, suffisamment à la hauteur de ce que j'avais comme possibilité Voilà, cela me préoccupe, un peu, c'est un peu... j'ai un peu un complexe là-dessus.. » (G : l. 329-330) N'a pas confiance en elle, doute beaucoup d'elle « Je suis à la fois convaincue que j'ai plein de qualités et en même temps pas du tout sûre de moi. » (G : l. 414-415) « Moi, je suis toujours bourrée de questions, j'ai toujours l'impression que je ne fais pas ce qu'il faut. » (G : l. 417-418) « je suis toujours en train de me demander qu'est ce qui ne va pas ? Pourquoi ça ne va pas ? Qu'est ce qu'il faut que je fasse ? » (G : l. 668-669)			connexion qu'on essaie d'établir avec quelque chose qui n'est pas de l'ordre de la volonté et qui est là. C'est un mode de connexion particulier. » (G : l. 375-376) Relation à une force autre que la volonté « Dans ce type de travail cette connexion qu'on essaie d'établir avec quelque chose qui n'est pas de l'ordre de la volonté et qui est là. C'est un mode de connexion particulier. » (G : l. 375-376) Découverte d'une nouvelle manière d'écouter plus perceptive « Et bien j'ai l'impression que voilà, je sais maintenant ce que c'est que l'écoute » (G : l. 83) « Il y a une autre forme d'écoute dans les séances que juste l'écoute intellectuelle : « qu'est ce qu'il a dit ? », « qu'est ce qu'il a pas dit ? », tu vois c'est une forme de... de perception. » (G : l. 92-93) Subtilité et finesse « Dans les séances il y a un certain état qui est recherché. Une attention. Ce qui m'a frappé aussi beaucoup c'est la subtilité. C'est-à-dire que le millimètre... et du coup la recherche d'une position juste » (G : l. 382-383) Découverte de la possibilité d'un équilibre entre elle et le monde extérieur « Ce que tu essaies de nous faire travailler tout le temps en séance, d'être à la fois dedans et dehors. C'est-à-dire de ne pas être coupé du monde extérieur, mais de ne pas se perdre, sois même. Et ça c'est quelque chose de très très nouveau pour moi. » (G : l. 394-396)	405) Prend conscience de l'importance de savoir s'écouter pour pouvoir faire des choix fondamentaux « Là, depuis le travail, j'ai l'impression que j'ai une réponse qui est que je ne sais pas choisir, parce qu'effectivement je ne m'écoute pas, que si je m'écoutais il n'y aurait aucun problème. » (G : l. 428-429) Désir de pratiquer plus de méditation « J'ai presque plus envie de méditation maintenant que de mouvement gestuel » (G : l. 164-165)		suffisamment. (...) j'ai beaucoup de mal à m'autoriser par exemple à faire des choses, toute seule sans mon mari. » (G : l. 263-266) Pas d'impact sur le sentiment de réalisation d'elle-même « J'ai un peu le sentiment de ne pas utiliser bien ce que j'ai » (G : l. 326) (...) Alors est-ce que ça a bougé ? (...) Non pas vraiment. » (G : l. 334-336) A toujours de la difficulté à se mettre en relation avec ses envies même si c'est un peu mieux « Mais, même ça c'est difficile, de répondre à cette question, est ce que j'en ai envie ou pas ? » (G : l. 690) « c'est un tout petit peu mieux depuis qu'on a commencé le travail mais c'est surtout la prise de conscience de ça, voilà, tu vois, c'est à dire que je vois mieux...le chemin. » (G : l ; 705-706)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE BRIGITTE							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Coach sur le changement « Je travaille en tant que coach, je travaille sur le changement » (B : I. 28-29) Est en difficulté dans son groupe de supervision « Je me retrouvais dans des situations criantes, difficiles, notamment en groupe où j'ai mis trop de pression » (B : I. 7-8) « On a pointé avec mon groupe de supervision et mon superviseur mon hyper réactivité » (B : I. 6-7)	Etat des lieux psychique Hyper réactivité avec une tendance à mettre la pression aux autres « On a pointé avec mon groupe de supervision et mon superviseur mon hyper réactivité et le fait que je me retrouvais dans des situations criantes, difficiles, notamment en groupe où j'ai mis trop de pression » (B : I. 6-8) Hypermentalisation vécue comme une « diarrhée, une ébullition mentale » « Cette espèce de diarrhée, d'ébullition mentale qui se traduisait par une diarrhée verbale en même temps (B : I. 542-543) A un besoin constant d'analyser et de comprendre les choses « Je suis quelqu'un d'analytique, j'aime bien comprendre » (B : I. 136-137) « une tendance très analytique. J'ai fait une analyse, j'ai été élevée à l'analyse des causes, nourrie. (...) Donc, comprendre ce qui se passe, réfléchir sur moi, les autres, la vie, oui bien sûr j'y ai passé un certain temps. » (B : I. 518-521) Passait beaucoup de temps à essayer de résoudre les problèmes des autres « Essayer de comprendre dans la conversation (B : I. 138) « ... être branchée sur régler les problèmes » (B : I. 142-143) Résoudre les problèmes des autres est une manière d'exister et d'être reconnue par les autres « Ce qui focalisait mon intérêt était d'être reconnue par tout le monde » (B : I. 175) « C'était valorisant : sensation d'être intelligente et de comprendre tout ce qui se passait. » (B : I. 519-520) Tendance au refus d'emblié « Là il y a eu un avant et un après, passer du non au oui » (B : I. 144) Etat des lieux de la perception d'elle-même Estime d'elle-même moyenne	Recommandée par son superviseur « J'ai dit à D. mon superviseur : « je pense que j'ai besoin de faire un travail plus sur le corps pour changer, faire autrement, j'ai envie de faire une thérapie de mise en mouvement » Et il m'a envoyé vers vous et l'aventure a commencé à ce moment là. » (B : I. 11-15) Désir d'équilibrer sa tendance hyperréactive « On a pointé avec mon groupe de supervision et mon superviseur mon hyper réactivité » (B : I. 6-7) Désir de rééquilibrer ses différentes manières d'être « La première (motivation) c'était être plus en harmonie, être plus équilibrée entre le côté actif que je peux avoir et le côté plus réceptif, donc de rééquilibrer les différentes façons d'être » (B : I. 17-18) A une intuition que son changement passe aussi par le corps « Cette espèce d'intuition que ça se passait aussi dans le corps (B : I. 33) » « Cela ne se passe pas que dans ma tête, je pense que ça se passe dans ma posture, ma façon de parler, ma façon de me poser » (B : I. 12-14)	La pédagogie perceptive répond à son intuition qu'il est possible d'apprendre et de changer en lien avec le corps « Là je trouve une discipline qui met en pratique ce que j'intuitions en théorie (...) cette Pédagogie Perceptive, je trouve que c'est riche, la perception est apprenante. » (B : I. 35-37) « Donc cette ouverture au Sensible répond à un besoin personnel et aussi à une intuition professionnelle. » (B : I. 37-38)	Manifestations et sentiments organiques Perception d'un mouvement interne « Sentir ce mouvement à l'intérieur de moi qui est plutôt intense (B : I. 360) » « De sentir ce mouvement à l'intérieur de moi, je me sens vivante, je sens ce mouvement à l'intérieur (...) je sens cette vivance là, ça me plaît. » (B : I. 360-364) Douceur « Il y a un endroit doux là dedans de cette reconnaissance de ce côté vivant moi » (B : I. 362-363) Sentiment d'existence Elle se sent vivante au contact du mouvement interne, présente à son énergie et à elle-même. « De sentir ce mouvement à l'intérieur de moi, je me sens vivante, je sens ce mouvement à l'intérieur et ça, ça me donne plus de connexions à mon énergie, à moi et du coup, je sens cette vivance là, ça me plaît. » (B : I. 360-364) Perceptions de zones inexploitées dans son ventre Perception d'un volume et d'une sensation de plein dans son ventre « J'ai senti le volume entre mon dos et mon ventre ce n'était plus plat, c'était en volume et complet. Donc, du coup, ce qui vient de l'intérieur et ce qui vient de l'extérieur, ça s'est matérialisé dans ce vécu physique d'avoir un volume. » (B : I. 309-312) Prise de conscience de sa solidité qu'elle ressent en lien avec son vécu de plein dans son ventre « Cette sensation d'avoir de nouveau un plancher pelvien (...) C'est-à-dire d'être solide, d'avoir un socle solide » (B : I. 343-347) « J'ai une solidité, je ne me suis jamais rien cassé, je suis plutôt musclée de nature, enfin bon ! Et là, ce qui est vraiment précieux pour moi c'est que je le sens. Les gens me disent : « tu es énergique, dynamique, tonique », ok ce n'est pas parce que les gens voient ça qu'on le sent. » (B : I. 354-357) Perception inédite dans son ventre « comme une coupe, une membrane » « Il y a un vécu important quand, dans la séance, j'ai eu la sensation de creux dans le ventre, d'être vraiment en coupe (B : I. 233-234) » transparent, comme une coupe transparente » (B : I. 240) Qui lui donne le sentiment d'être protégée, de ne plus être en danger et donc de pouvoir accueillir les choses « transparent, comme une coupe transparente, et en même temps d'avoir suffisamment de protection d'extériorité comme une membrane du coup vous pouvez laisser rentrer ce qui	Evolution de la motivation Nouvelle motivation à développer ses potentialités notamment perceptives « La motivation elle est passée de : résoudre un problème en changeant par rapport à ce problème à explorer plus large » ((B : I. 22-23) « Elle a évolué ma motivation... c'est-à-dire que la première c'était être plus en harmonie, être plus équilibrée entre le côté actif que je peux avoir et le côté plus réceptif, donc de rééquilibrer les différentes façons d'être, et petit à petit ça a évolué vers une envie de mobiliser, d'avoir accès à plus de ressources, de me sentir... plus expansée » (B : I. 17-20) S'intéresse à la pédagogie perceptive « J'ai eu un intérêt pour la Pédagogie Perceptive. » (B : I. 48-49)	Passe plus à l'action sur des projets en attente « ça a diminué des procrastinations on va dire » (B : I. 48) Est plus posée, moins réactive « C'est une perception de plus de calme chez moi » d'être plus posée, moins réactive. » (B : I. 71-72) Est plus présente à elle, plus à l'écoute d'elle-même Ce qui lui permet d'être moins impulsive, de prendre plus de recul avant de réagir, ou d'agir « ça veut dire plus à l'écoute de ce que je ressens, de ce qui se passe en ayant des temps de pause, des façons de m'appuyer plus avant de passer à l'action ou à la réaction dans quelque domaine que ce soit. » (B : I. XXXXX Changement de manière d'être validée par ses collègues de supervision « Ce sont des feedbacks de mes collègues de supervision qui m'ont dit : « ce n'est pas comparable en terme de ce que tu dégages de plus de douceur, de plus de tranquillité ». Donc, ça se voit ! » (B : I. 75-77) Est moins dans une pensée analytique, tend vers une pensée réflexive plus posé « Je pense que je suis passée de réfléchir, une pensée excitée à : me poser avec moi-même. Je passe d'une pensée un peu en tension à une réflexion au sens : poser les choses donc je peux écrire, je peux les poser, je me pose. Je laisse venir une pensée du coup, qui est paradoxalement plus structurée et tournée plus vers : « de quoi j'ai envie, ça me dit quoi, qu'est-ce que je vais en faire », plus sur : hop, hop hop ! Concrètement je me pose plus. » (B : I. 532-536) « Cette espèce de diarrhée, d'ébullition mentale qui se traduisait par une diarrhée verbale en même temps. J'ai l'impression que je laisse plus redescendre, je suis moins en surplomb. C'est plus que ça se dépose que je me regarde réfléchir. Oui, je laisse décanter, voilà. Je	S'est inscrite à une formation en pédagogie perceptive « J'ai eu un intérêt pour la Pédagogie Perceptive. Elle proposait une formation, je me suis inscrite tout de suite. » (B : I. 48-50) Transfert des données de la pédagogie perceptive dans son travail ce qui l'enrichit « Ce qui a évolué suite aux séances c'est une autre lecture de métier » (B : I. 129) (la spp m'offre une) « grille de lecture complémentaire » (B : I. 65) « Le travail sur la pression je l'ai mis en œuvre tout de suite sur les clients. J'ai expérimenté tout de suite d'autres façons de faire. » (B : I. 50-51) S'engage ou finalise des projets qui n'avançaient pas « J'étais sur un projet avec des collègues pour travailler sur le changement organisationnel, il est en train de s'incarner alors que ça faisait 2 ans qu'il traînait. » B : I.65-67) « Cela faisait 2 ans que je discutais avec mon mari sur : est-ce qu'on reste ensemble etc...Et bien on s'est quitté, donc ça s'incarne plus. » (B : I. 60-61) « Ce n'est pas mal déjà en moins d'un an, ça va ! » (B : I. 68) Rapport aux autres Choisis de privilégier les personnes avec qui elle est bien « Je passe moins de temps avec des gens qui me prenaient la tête, et plus de temps avec des gens avec qui c'est agréable et c'est assumé. » (B : I. 175-176)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE BRIGITTE							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
	mais non problématique « Je n'avais pas une estime de moi exceptionnelle (...) Je suis trop consciente de mes faiblesses et pas assez de mes forces. Enfin ça ne m'empêche pas d'oser faire des trucs quoi ! Ce n'est pas handicapant. (B : l. 265-268) Se sent grossière dans ses réactions : « brutale », « masculine » « Je pouvais me ressentir comme un peu brutale, un peu gauche, maladroite dans ma façon trop rapide ou cash, trop quelque chose, trop masculine. » (B : l. 371-372) Tendance exacerbée en situation d'inconfort « Ce n'était pas tout le temps mais si je fais une espèce de synthèse pour décrire ce que je n'aimais pas chez moi c'est ce côté camionneuse, brute de décoffrage que je peux exacerber même à certains moments d'autant plus que je suis gênée ou un peu plus mal à l'aise » (B : l. 385-388) Etat des lieux de sa mise en action Bonne capacité à prendre des initiatives « Je suis plutôt quelqu'un d'initiatives » (B : l. 191) Avec une tendance directive parfois source de conflits « En revanche, la manière dont je me mettais en action pouvait générer des tensions. » (B : l. 198) « Je peux me fâcher avec des gens parce que je prends des initiatives qui ne sont pas ce qu'ils attendent, et que ça génère des rapports de force ou des conflits d'intérêts » (B : l. 201-202)			a besoin de rentrer. (B : l. 240-242) Prise de conscience : dans ce sentiment de sécurité elle peut aller dans le sens des choses « Du coup je pouvais dire oui parce que je n'étais pas en danger. Du coup j'ai dit oui à plein de trucs ! » (B : l. 242) « Là il y a eu un avant et un après, passer du non au oui » (B : l. 144) Manifestations psychiques Perception de calme, tranquillité « C'est une perception de plus de calme chez moi » (B : l. 71) IMPACTS DES CONCEPTS ET PRAXIS DE LA PPP Le toucher de relation manuelle Une pression ferme et douce dans le toucher de relation manuelle « une pression ferme et douce » (B : l. 88) Fait de connaissance en lien avec la pression : il existe une manière d'agir qui est à la fois dans l'actif et le laisser faire « A la première séance votre façon de faire pression manuellement m'a fait tilter sur la notion de pression... Qu'il pouvait y avoir une pression ferme et douce et ça a tout de suite eu un impact sur : quelle pression je pouvais me mettre à réaliser des choses, quelle pression je pouvais mettre pour que ça se fasse (...) de tenir et en même temps de laisser faire. Et ça a été immédiat » (B : l. 84-92) Le point d'appui : un savoir attendre « Le vécu en séance de l'appui » (B : l. 98), c'est-à-dire le fait de m'appuyer. » Fait de connaissance en lien avec la perception de l'appui : s'appuyer et pouvoir prendre le temps de se relier à soi pour plus laisser venir les choses et moins mettre la pression « Le vécu en séance de l'appui c'est-à-dire le fait de m'appuyer et de prendre le temps, parce que c'est un bon principe de vérifier si j'en ai envie ou pas et là c'est concret c'est-à-dire que, avant de mettre de la pression, je sais comment je peux m'appuyer pour laisser venir, donc ça change le rapport » (B : l. 98) « Rendre mobile ce qui est immobile » Nouveau fait de connaissance : il est possible de s'appuyer sur ce qui est mobile pour « débloquer » ce qui pose problème « Ce que je trouve formidable dans la Pédagogie Perceptive, c'est l'hypothèse de mettre en mouvement ce qui est immobile chez la personne et que ce soit ce mouvement qui, à son rythme remette en mouvement les zones plus inertes et du coup » (B : l. 129-131) Renversement de point de vue et confrontation		ne le faisais pas comme ça avant les séances. Après avoir travaillé en AT, en PNL, en Gestalt, tout ce qu'on veut, ça n'avait pas fonctionné. » (B : l. 542-551) Orienté plus son attention vers les choses qui vont plutôt que de décortiquer celles qui ne vont pas « Essayer... enfin moins être branchée sur régler les problèmes » (B : l. 142-143) « Je vois bien que je passe moins de temps à essayer de comprendre dans la conversation par rapport à ce que je pouvais faire avant, et plus de temps à vivre les choses, c'est-à-dire à aller vers les choses qui me font plaisir, à aller vers des choses qui me plaisent, des personnes avec lesquelles je me sens bien (B : l. 137-140) Impose moins les choses dans sa manière d'agir, plus une force de propulsion « J'initie des choses et j'assume ça et je ne suis pas obligée de le faire d'une manière directive » (B : l. 218-219) Accueille plus les choses, ne les refuse plus systématiquement « Il y a un vécu important quand, dans la séance, j'ai eu la sensation de creux dans le ventre, d'être vraiment en coupe, et qui a inversé ma tendance qui était de dire non sans avoir le temps de revenir et en tout cas de me protéger, à dire oui et avancer avec ce qui m'était proposé. Donc, là il y a eu un avant et un après, c'est-à-dire que j'ai inversé la proportion des non et des oui. Et je date le truc à cette sensation dans le ventre de coupe. » (B : l. 233-237) Légère amélioration de l'estime d'elle-même « Je n'avais pas une estime de moi exceptionnelle, elle est toujours pas exceptionnelle, elle s'améliore » (B : l. 264-265) Se sent un moins en force, plus souple, peut trouver d'autres comportements en situation délicates « Je pouvais me ressentir comme un peu brutale (...) trop masculine du coup, ça c'est en train de	

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE BRIGITTE

Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
				avec sa manière d'être et de faire «Donc cet éclairage là il bouge des choses dans ma vie parce que je suis quelqu'un d'analytique, j'aime bien comprendre » (B : l. 135-136) « C'était un autre regard que « il faut régler les problèmes » (B : l. 149) « C'est plus une position de vie ...une croyance ...un angle de vie qui change. Alors ça ouvre des sacrées perspectives, ce déplacement ! » (B : l. 152-155) Prise de conscience associée : je peux faire changer quelque chose en m'appuyant sur ce qui bouge et non plus en m'attachant à résoudre ou comprendre ce qui ne bouge pas « Ce n'est pas en allant travailler sur ce qui est bloqué que forcément ça se débloque c'est, d'abord, en allant mettre en mouvement ce qui l'est en mettant des points d'appui sur ce qui est mobile pour que ça aille faire ce que ça doit faire au rythme où ça a besoin d'être fait dans le corps. » (B : l. 131-136) Prise de conscience de la représentation sous-jacente à sa manière d'être : « C'est : « tu iras jouer quand tu auras fini ton travail ». Je peux m'autoriser à faire des choses agréables quand j'ai réglé les trucs chiantes » (B : l. 150-151)		bouger. Je sens plus de fluidité dans les mouvements, plus de douceur, c'est moins heurté. » (B : l. 371-374) « J'ai d'autres choix aujourd'hui : je ne me mets pas à chaque fois dans la provoque quand je suis mal à l'aise. Je peux me taire aussi, attendre. » (B : l. 392-393) « par contraste je vois que je peux aussi être tranquille, posée, douce » ((B : l. 399)	

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES D'HÉLÈNE							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Est professeur principal « Je suis prof principale heu...j'ai des dossiers à gérer, des élèves très compliqués. » (H : l. 462-463) Est globalement satisfaite de sa vie « oui ma vie elle correspond à peu près...Tout ce que je voulais dans la vie je l'ai eu quoi... ! » (H : l. 339-340) A vécu des traumatismes importants Est accompagnée par une psychologue «Je me souviens quand j'ai commencé à aller voir une psy, c'est parce que pour moi, dans ma tête je n'étais pas normale. Et ce que je voulais c'est être normale. » (H : l. 572-575)	Etat des lieux somato-psychique Coupure entre sa tête et son corps « En fait j'avais une coupure entre mon corps et ma tête » (H : l. 21-22) « J'étais dans un état dissociatif, quasiment permanent en fait. » (H : l. 795) « J'étais tellement loin de moi » (H : l. 798) Sentiment de ne pas avoir de pouvoir sur sa vie «C'est un peu comme si on dirigeait ma vie en fait. Comme si quelqu'un d'autre tirait les ficelles et que maintenant j'avais récupéré la main. » (H : l. 368-374) Sentiment de se battre contre elle-même « Je me battais contre moi-même. » (H : l. 641) « me rendre compte que je me battais contre moi-même et quand j'ai arrêté de me battre, et bien voilà j'ai eu une sensation d'unité et de réconciliation presque. » (H : l. 641-643) Essaie de ressembler aux autres par défaut de perception d'elle-même « Avant, c'était terrible, vu que je voulais absolument être comme tout le monde, j'étais sans cesse obligée de regarder, de prendre la température autour de moi. Comme de moi-même je n'y arrivais pas et bien du coup je prenais les autres en modèle et j'étais sans cesse en train de comparer. Aujourd'hui c'est différent parce que je vais avoir plus de facilités à dire ce que je pense et comment je me sens » (H : l.585-593) Grande fatigabilité : se sent fatiguée psychologiquement ce qui l'épuise physiquement «Je suis quelqu'un de fatigable (...) il y a eu des journées où vraiment c'était tellement pesant que...de faire une simple chose j'étais complètement lessivée. (...) C'est une fatigue psychique. » (H : l. 158-162) Etat des lieux physique Mauvais schéma corporel source de	Recommandé par une amie qui a observé un déséquilibre dans sa latéralité « Au départ c'est, par l'intermédiaire d'Agnès que je suis venue qui a vu que j'avais des problèmes de latéralité » (H : l. 6-7) « Je connaissais la Fasciathérapie et elle m'a expliquée le principe, je me suis dit pourquoi pas. » (H : l. 9-10)		Forte confrontation psychique liée au retour à la perception d'elle-même Colère liée au fait de ne plus s'extraire d'elle (stratégie pour ne pas souffrir) «Encore une fois de plus, quand vous avez une tête et pas de corps... en même temps, c'est une très grande liberté, donc y a des avantages. Et c'est ça aussi, j'avais une forme de ressentiment au fait que quelque part j'arrêtais de planer, quoi. » (H : l. 773-775) «ça m'a gonflé plus d'une fois ! » (H : l. 777) Colère liée au fait de sentir ses douleurs dans son corps « Moi, combien de fois je vous ai dit et je vous en ai même voulu, que j'arrive j'ai mal nulle part et je repars j'ai l'impression d'être une grand mère, quoi ! » (H : l. 692-693) Prise de conscience de son insensibilité « En fait, tout simplement ces douleurs elles étaient là, mais je ne les ressentais même pas. » (H : l. 695-697) Soulagement de ses douleurs « Quand on a arrêté de se voir, je n'avais plus ces douleurs là. » (H : l. 702-703) Retour à son corps vécu positivement, sentiment de sécurité «En fait, les séances, c'est un accompagnement vers mon corps en fait. Finalement ça m'a rassuré, et je me suis dit bon ça va, ce n'est pas si horrible...d'être dans son corps finalement ! » (H : l. 187-188) Sentiment d'existence « Là, maintenant, c'est... c'est que je suis dans mon corps quoi. (...) ça fait de moi un être humain » (H : l. 178-282) Exploration de perceptions nouvelles en elle « En fait j'ai commencé à percevoir des choses que je ne percevais pas avant. » (H : l. 14) La chaleur dans le toucher de relation manuelle « Réaliser que le toucher c'était pour plutôt faire du bien. C'est la chaleur, heu des fois, simplement ça. » (H : l. 787-790) Sentiment de sécurité et de bien-être dans une relation de proximité avec une autre personne « Puis le fait de se sentir en sécurité, de se sentir bien...aussi étroitement proche de quelqu'un » (H : l. 787-790) Par le toucher manuel, apprend à se laisser toucher et à l'apprécier « Ne serait-ce que le toucher (...) Et les échanges	Malgré les difficultés et confrontations vécues en séances, elle a continué l'accompagnement « En fait, je suis toujours revenue en séances, c'est ça qui est incroyable (rires) et des fois, « je vais annuler, j'ai pas envie... » Mais l'instinct, au dessus de tout, c'est comme le truc super bienveillant qui fait que je sais ce qui est bon pour moi, aussi » (H : l. 836-839) Motivation « intérieure » « Après, ma motivation... c'est devenu plus intérieur on va dire » (H : l. 12) La perception du déséquilibre en elle source de motivation pour essayer de le régler « En fait j'ai commencé à percevoir des choses que je ne percevais pas avant. (...) là j'ai commencé à percevoir le déséquilibre. Et du coup j'ai voulu persévérer pour voir si j'arrivais à faire évoluer ça. » (H : l. 14-19) Est très touchée par son vécu de la globalité corporelle qui lui révèle par contraste sa vision morcelée de son corps « ça m'a beaucoup marqué et après le fait qu'on pouvait manipuler à un endroit et que ça puisse euh ... interagir avec un autre...qui était à priori pour moi pas en lien. (...) En fait ça m'a fait prendre conscience euh... des circuits dans mon corps quoi... » (H : l. 246-251)	Est plus dans son corps ce qui lui redonne la conscience de son humanité, et se son sentiment d'existence « Là, maintenant, c'est... c'est que je suis dans mon corps quoi. (...) Et je me rends compte à quel point ça devait être terrible avant parce que...euh.... ça fait de moi un être humain » (H : l. 178-282) S'autorise à vivre ses affects « Je suis quelqu'un d'hyper sensible. Eh bien, je me l'autorise, aujourd'hui. » (H : l. 737-739) N'est plus hypermentalisée « J'étais très dans la tête, très cérébrale et maintenant c'est plus un tout. » (H : l. 26) A retrouvé une meilleure unité entre sa tête et son corps « ça a rétabli un genre de connexion entre moi et mon corps... j'étais très maladroite (H : l. 32-33) « En fait j'avais une coupure entre mon corps et ma tête et ça a été plus ou moins rétabli. » (H : l. 21-22) Le vécu de cette unité en elle, lui donne la perception de sa globalité, elle sent « entière » « Le fait encore une fois de rétablir une unité (...) le fait qu'il y ait une communication dans tout le corps ça donne une unité aussi et finalement, je pense que ça m'a aidé à me considérer comme une personne... entière quoi. » (H : l. 108-113) Retrouve de la confiance en l'autre Grâce au toucher de relation manuelle : Prise de conscience de la possibilité de vivre une relation de proximité agréable et sans crainte « Réaliser que le toucher c'était pour plutôt faire du bien. C'est la chaleur, heu des fois, simplement ça (...) Puis le fait de se sentir en sécurité, de se sentir bien...aussi étroitement proche de quelqu'un. Parce qu' à un moment, même, personne ne pouvait me toucher. Y avait ça au tout début » (H : l. 787-793) Retrouve un sentiment d'existence en retrouvant du	Rapport à son travail A retrouvé une motivation dans son travail « M'investir dans mon travail à 100 %, avant je le faisais parce qu'il fallait le faire. Aujourd'hui je me réalise dans les choses(...)Et je me rends compte que j'aime ça en fait... (H : l. 46-463) Se fait respecter « Je vais être quelqu'un de respecté » (H : l. 472) Est plus authentique, s'appuie sur son ressenti pour exister « Avant, c'était terrible, vu que je voulais absolument être comme tout le monde, j'étais sans cesse obligée de regarder, de prendre la température autour de moi. Comme de moi-même je n'y arrivais pas et bien du coup je prenais les autres en modèle et j'étais sans cesse en train de comparer. Aujourd'hui c'est différent parce que je vais avoir plus de facilités à dire ce que je pense et comment je me sens » (H : l.585-593) Rapport aux autres Elle supporte mieux la proximité physique « Là je suis dans une salle où je suis très proche des élèves, et il fut un temps où ça m'aurait rendue très mal à l'aise, et heu.. Maintenant, je me sens bien » (H : l. 753-754) «Je pense que je les mettais vraiment à très grande distance de moi. » (H : l. 765)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES D'HÉLÈNE							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
	déséquilibre et de maladresse « J'avais des problèmes de latéralité » (H : l. 6-7) « J'étais très maladroite, il y a encore des moments où je ne contrôle pas encore tous mes mouvements mais c'est souvent la fatigue (H : l. 32-34) Tendance à être très mentalisé « J'étais très dans la tête, très cérébrale. » (H : l. 26) « De toutes façons je suis quelqu'un qui réfléchit beaucoup » (H : l. 565) « ma tête m'a un peu tout le temps sauvée quoi...et du coup je crois que je me basais que dessus en fait elle avait complètement le monopole de ma vie. ça m'a sauvée (...) dans des situations vraiment de l'ordre de la survie. » (H : l. 426-431) Se sent psychologiquement sur un mode de survie, d'autoprotection constante « Quelque part je ne débranchais plus le mode survie...Et je me protégeais sans arrêt, sans arrêt. » (H : l. 431-435) Se protège des autres, est mal à l'aise dans la proximité physique « je me protégeais énormément des gens » (H : l. 752) « Là je suis dans une salle où je suis très proche des élèves, et il fut un temps où ça m'aurait rendue très mal à l'aise, et heu.. Maintenant, je me sens bien » (H : l. 753-754) « ça va avec, se sentir moins mal quand on est en grande foule » (H : l. 767) Etat des lieux psychique Hypersensibilité gérée par une stratégie d'insensibilité émotionnelle « J'ai longtemps été quelqu'un de très froid.... je ne comprenais pas pourquoi les gens ils pouvaient pleurer au cinéma » (H : l. 725-727) « Les sentiments, je ne me les autorisais pas forcément. J'étais très mécanique, très froide. Surtout pas mettre d'affect, car c'était trop difficile. (H : l. 731-733)		à travers les mains, ce qui passe d'une personne à l'autre, et finalement, réaliser que ce n'est pas forcément négatif, donc ça pour moi, c'est très important. (H : l. 782-785) Retrouve des contours corporels ce qui lui permet de ne plus se sentir agressée par l'extérieur « Le fait déjà de me donner un contour » (H : l. 772) « Au fur et à mesure des séances, finalement, ça m'a rendu des limites, le fait de ne plus se sentir agressée au ... au moindre courant d'air » (H : l. 779-780) Manifestations organiques Sensation de déblocage « J'ai l'impression qu'il y a des verrous qui ont lâchés à certaines séances. Il y a des ...des sensations de déblocages. » (H : l. 238-239) Imperceptions « Je me souviens de mon bras que je ne sentais pas du tout. » (H : l. 238) Prise de conscience très forte qu'elle peut ne pas sentir les blocages dans son corps « Donc c'est vrai que là le bras pour moi ça a été assez impressionnant... En fait c'était impressionnant de voir à quel point ça pouvait être bloqué sans que je m'en rende compte et en plus c'était le bras gauche et je suis gauchère. » (H : l. 244-246) La globalité : « ...rétablir des circuits en fait » (H : l. 240) « Le fait encore une fois de rétablir une unité (...) le fait qu'il y ait une communication dans tout le corps ça donne une unité.» (H : l. 108-112) Prise de conscience de son unité corporelle « ça m'a beaucoup marqué et après le fait qu'on pouvait manipuler à un endroit et que ça puisse euh ... interagir avec un autre... des circuits dans mon corps quoi... » (H : l. 246-251) Ce qui lui crée un bien-être et un sentiment de sécurité « Ça m'a rassuré... euh... C'est comme des trucs qu'on réenclencherait. (...) être un tout là où on a différentes parties qui sont séparées les unes des autres. (...) Et ça, ça fait beaucoup de bien. » (H : l. 254-258) Prise de conscience d'une unité entre elle et son corps « Un genre de connexion entre moi et mon corps. (H : l. 32)	pouvoir sur sa vie « C'est un peu comme si on dirigeait ma vie en fait. Comme si quelqu'un d'autre tirait les ficelles et que maintenant j'avais récupéré la main. » (H : l. 368-374) Fait plus attention à se respecter En étant plus attentive à elle et à son corps « Depuis les séances, j'essaie de m'écouter plus. Et du coup finalement je pense qu'il y a beaucoup de choses qui sont plus faciles de ce fait là. » (H : l. 173-174) Prend en compte ses douleurs et adapte son comportement en fonction « mes douleurs de ventre (...) j'ai arrêté de manger certaines choses (...) du gluten ça me rendait autant malade... il y a eu des prises de conscience. » (H : l. 705-710) En s'appuyant sur ses envies pour faire les choses, moins par devoir ce qui lui donne le sentiment de facilité et de moins forcer « Les choses ont changé, maintenant c'est plus au niveau de la conscience, c'est de ne pas le faire en force, donc le faire en me respectant, et parce que j'ai vraiment envie, et pas parce que j'ai une contrainte et « il faut que... » (H : l. 67-69) « Je faisais les choses mais ça me coûtait on va dire. Aujourd'hui j'ai un peu une libération par rapport à pleins de choses... je vais avoir plus de facilités et moins de culpabilités » (H : l. 144-146) « Maintenant je vais faire les choses plus fluidement. C'est plus évident, c'est-à-dire sans accroche. » (H : l. 138-143) Est plus équilibré dans son rapport à la nourriture « C'est vrai que maintenant je vais penser à manger pour me faire du bien et pas parce que juste il faut manger et au contraire avant l'alimentation c'était plus une façon de se faire du mal et c'est vrai que depuis ce temps là je n'ai pas fait de boulimie, il y a juste eu un			

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES D'HÉLÈNE							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
	« Le fait de ne pas faire attention à ce qu'on ressent, ça fait moins mal. Quand on n'a pas de recul pour les choses et... parce que moi, au contraire, je pense que je suis quelqu'un d'hyper sensible. » (H : l. 734-736) A parfois des troubles alimentaires « Moi qui avais des troubles alimentaires » (H : l. 108-109) Refus de son corps « En fait, les séances, c'est un accompagnement vers mon corps en fait. Finalement ça m'a rassuré, et je me suis dit bon ça va, ce n'est pas si horrible...d'être dans son corps finalement ! » (H : l. 187-188) Ne fais pas attention à elle, ne s'écoute pas « J'ai été un peu élevée comme ça à ne pas m'écouter de toute façons » (H : l. 310) « Avant j'aurais été fracassée à la fin de la journée et ça m'aurait été complètement égal » (H : l. 292) Tempérament volontaire, hyper contrôlé « Tout ce que j'ai eu je l'ai eu en me battant. » (H : l. 65) « Tout était mental et contrôlé par l'esprit. » (H : l. 109-110) Tendance à faire les choses par devoir, en se forçant « Il y a beaucoup de choses que je faisais dans la contrainte, j'étais obligée de me forcer » (H : l. 133) « Je faisais les choses mais ça me coûtait on va dire » (H : l. 144) Faible estime d'elle-même Vision négative d'elle-même « J'étais très négative par rapport à moi même. » (H : l. 210) Ne se valide pas comme un être de valeur digne d'être aimée « Avant c'est clair que...j'ai beau l'entendre de la bouche des gens c'est vrai que j'avais du mal à me reconnaître de la valeur ! » (H : l. 97-98) « Quand je pense à mon compagnon je ne comprenais même pas comment ça se faisait qu'il					événement là dimanche soir qui a fait que j'ai un peu craqué mais sinon finalement je n'ai plus de crise. » (H : l. 55-58) Amélioration de l'estime d'elle-même Réussit à se valider dans ses points forts lors qu'ils sont exprimés par d'autres « Je deviens capable d'entendre les compliments ! (...)Chose qui pour moi avant était vraiment impossible. Et si je recevais un compliment, je me démolissais »	

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES D'HÉLÈNE							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
	pouvait m'aimer. » (H : l. 102-103)						

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES D'EMY							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Ses pôles d'intérêts majeurs : l'enseignement et l'écriture «Ma motivation principale dans la vie à part l'enseignement c'est l'écriture. » (E : I. 90-91) A un peu perdu sa vocation d'enseignante « Pour moi l'enseignement est une vocation, je pense que j'ai perdu un petit peu encore une fois de l'orientation par rapport à ça ces dernières années » (E : I. 822-823) Est en « panne » d'écriture « ça fait trois ans que je n'ai pas écrits, une ligne, trois ans... » (E : I. 538-539) D'origine grecque, immigrée en France, se sent soumise et enfermées dans des représentations liées à son éducation « Un autre problème que j'avais, c'était qu'étant immigrée en France, je pensais avoir fini avec justement les représentations, l'éducation et mon passé. Sauf que (...) je me suis rendue compte que, qu'il y avait un retour vers le passé, vers tout ce que j'avais quitté et nié, que je n'arrivais pas à contrôler, qui se faisait... malgré moi. Et que je... ça m'absorbait sans que je puisse résister. » (E : I. 106-112) Insatisfaction dans sa vie de couple « Ma vie sexuelle dans mon couple n'était pas extraordinaire » (E : I. 638-639) Vit une relation extraconjugale, idéalise l'homme rencontré « Il y eut le retour d'une personne, qui... a voulu être avec moi, etc. Et j'ai construit dans ma tête un modèle de couple, alors que je suis avec mon mari quoi, et donc ça représentait pour moi quelque chose de très important dont j'arrivais pas à me débarrasser. Parce que je pensais que c'était ça, le modèle idéal. » . (E : I.	Etat des lieux physique « C'était un problème physique dans le dos. » (E : I. 41) Etat des lieux psychique Se trouve dans une période de perte de repères «J'étais un peu perdue » (E : I. 83) «Tout n'est pas très très clair. » (E : I. 106) Profil de personnalité Tendance à se disperser « Je suis très rapidement décentrée » (E : I. 281) BESOIN TRES FORT DE RECONNAISSANCE « J'essayais de me voir à travers les yeux des autres, ce que les autres pensaient de moi. » (E : I. 368) « J'étais quelqu'un qui avait toujours besoin d'être valorisée, que les gens lui disent que, qu'« elle vaut la peine », qu'« elle fait bien », que, qu'« elle est merveilleuse ». (E : I. 162-164) « La hiérarchie m'importait beaucoup. Je voulais être reconnue par ma hiérarchie. (...) une reconnaissance de compétence » (E : I. 224-229) PEU DE CONFIANCE EN ELLE ce qui l'amène à : douter constamment d'elle-même « J'ai toujours des doutes sur moi et sur ma capacité. » (E : I. 530-531) Avoir peu d'estime d'elle-même Estime d'elle-même négative « J'avais une perception négative de moi, ouais, plutôt. » (E : I. 500) Est HYPERMENTALISE E « Analyser ce que je faisais, ce que je ne faisais pas, pourquoi j'avais fait ci, pourquoi j'avais fais ça... » (E : I. 681-682) Vis cette hypermentalisation comme une souffrance très forte, « une torture » « Ce genre de, de pensée trop intellectuelle qui ne mène à rien en	Soulager une plainte somatique « Donc comme j'ai commencé parce que j'avais des maux de dos, je pensais que ça allait me soulager, j'ai continué dans ce chemin-là. » (E : I. 21-22) Se retrouver et se percevoir « J'essayais de me retrouver. » (E : I. 85) « Trouver un équilibre avec... de sentir l'intérieur de moi-même, ce qui m'a vraiment motivé » (E : I. 43)	Les séances sont source de réflexion et de compréhension Elles lui permettent, depuis son vécu interne de cerner ses priorités et de clarifier ce qui est important pour elle « Le ressenti interne me permet de comprendre que là je fais n'importe quoi. » (E : I. 386-387) « Comprendre quels sont mes vrais désirs. Sortir de l'illusion quoi. » (E : I. 148) « Je me suis rendu compte que je mettais de l'importance au mauvais endroit. Et qu'il fallait que je recentre par rapport à mes vraies priorités. » (E : I. 608-609) « Les séances de Spp, ça m'a déjà aidé à recentrer les choses, c'est-à-dire évacuer ce qui était superflu ou non nécessaire » (E : I. 83-84) « Oui, moi les séances, ça m'a aidé à me questionner à nouveau, à reposer les questions (...) ça me permet de revoir un peu ce que j'ai fait ou je n'ai pas fait, de quoi j'ai besoin justement. » (E : I. 145-147) Les séances lui permettent de s'apercevoir de ses idéaux notamment de l'aspect erroné de sa vision idéalisée de l'homme qu'elle a rencontré « C'est venu aussi par rapport au modèle masculin dans mon éducation, à tout ce que mon mari n'est pas et tout ce que l'Homme était sensé être... vis à vis d'une « femme grecque » J'ai créé tout un idéal autour de cela » (E : I.116-117) « Grâce à la méthode je me suis rendu compte que c'était faux. Et que cet idéal n'existait pas quoi. C'était vraiment moi qui l'avais construit dans ma tête. Donc j'ai arrêté toute... j'ai arrêté cette... soi-disant relation, c'est pas vraiment une relation, mais bon je l'ai arrêtée. » (E : I.134-136) « La méthode m'a aidé à comprendre très vite que c'était moi qui avais construits un modèle qui n'existait pas en fait. (E : I. 119-120)	Manifestations organiques Sensation de légèreté « Après cette introspection, je... je me suis sentie très très légère (E : I. 179) La globalité « Le sentiment de globalité, ne pas être cassée en mille morceaux. » (E : I. 720) Bien-être global « Ce bien-être généralisé qui commence par le ventre et qui inonde tout le corps. Mais ça j'avoue que... je ne le trouve qu'à ces moments-là, au moment des séances » (E : I. 615-616) Sensation de chaleur dans le ventre « J'ai senti cette chaleur dans le ventre et très souvent dans le bas ventre, et dans tous les organes autour. » (E : I. 634-637) Fait de connaissance associé : la chaleur vécue comme un éveil organique de la zone du bassin « J'ai senti cette chaleur dans le ventre et très souvent dans le bas ventre, et dans tous les organes autour, et c'était pas comme un calme, mais au contraire comme une... un éveil... » (E : I. 634-637) mouvement interne vécu surprenant de la simultanéité du mouvement et de la stabilité « Ce sentiment de... que j'ai eu parfois... d'être stable et de bouger en même temps. C'est à dire la stabilité dans le mouvement. » (E : I. 472-473) Fait de connaissance associé : la possibilité de rester stable et calme, d'être soi-même même quand ça bouge autour « On pouvait être soi-même, ne pas s'agiter tout le temps, pour prouver aux autres que nous sommes, que je suis moi-même (...) Donc, rester moi stable et accepter que le reste bouge autour. » (E : I. 485-488) Présence à soi « Dans les séances, le fait d'accepter d'être présente dans ce que je fais et la manière dont je le fais » (E : I ; 718-719) « J'ai commencé à être présente en moi même depuis que j'ai commencé les séances de pédagogie perceptive. » (E : I. 545-546) Fait de connaissance associé : la présence à soi permet de se recentrer sur soi et d'être moins inquiet de l'image que l'autre à de soi « C'est-à-dire que la présence en soi me permet justement de m'intéresser à soi et pas à l'autre. À ce que pense l'autre » (E : I. 418-419) Sentiments organiques Sentiment d'authenticité en lien avec la présence à soi dans l'immédiateté :	Renforcement de ses motivations de départ suite aux vécus des séances « Donc la motivation a été très forte dès la première séance pratiquement, puisque j'ai retrouvé non seulement ce contact avec l'intérieur de moi-même, mais en plus le... le repos, les poses dont j'avais besoin pour évoluer. » (E : I. 58-60) « Ma motivation a grandi oui, elle a évolué dans le sens où je voulais continuer et je voulais découvrir le plus vite possible les choses. » (E : I. 65-66) « C'est ce que je rencontrais dans la méthode qui me motivait à continuer. » (E : I. 79) Ris sincèrement et beaucoup plus « Je ris beaucoup plus vraiment, je risais beaucoup avant, mais je risais un peu... par timidité. Là je ris vraiment, les choses me font rire. » (E : I. 167-168) A gagné en confiance en elle Se valide par elle-même et non plus à travers le regard de l'autre « J'essayais de me voir à travers les yeux des autres, ce que les autres pensaient de moi. C'est à dire, maintenant ce qui importe c'est plus mes priorités à moi, mes désirs à moi et la satisfaction de ces désirs-là, pas forcément à travers les yeux de l'autre. » (E : I. 368-370) Se juge moins et est devenue moins perfectionniste « Disons que je suis passée du « je n'ai pas fais ce que je devais... », « est-ce que j'ai fais ce que je devais ? » à « est-ce que j'ai fais ce que je pouvais ? » (E : I. 758-759) « est ce que j'ai donné le meilleur de moi-même », pas forcément le meilleur par rapport à... » (E : I. 774-775) « Je me juge moins, je me juge toujours, mais je me juge moins et je n'ai plus cette exigence déontologique de : il faut faire les	Est moins dans une pensée hypermentalisée « J'arrive à prendre de la distance. C'est à dire, je peux me dire que... Oh ! J'arrive même à réfléchir moins je pense. » (E : I. 688-689) A gagné en légèreté dans son rapport aux choses Réussis à prendre les choses avec moins de gravité « C'est cette légèreté, c'est que ce n'est pas... il n'y a rien de grave. Ça paraît simple à dire, mais ça n'est pas si simple dans la pratique. Que... voilà, il n'y a rien de grave à aller à un endroit « x » que tu ne connais pas, même si tu te perds en chemin et que tu n'arrives pas à l'heure dite. Alors qu'avant c'était pour moi un... c'était grave quoi ! » (E : I.332-335) Ris sincèrement et beaucoup plus « Je ris beaucoup plus vraiment, je risais beaucoup avant, mais je risais un peu... par timidité. Là je ris vraiment, les choses me font rire. » (E : I. 167-168) A gagné en confiance en elle Se valide par elle-même et non plus à travers le regard de l'autre « J'essayais de me voir à travers les yeux des autres, ce que les autres pensaient de moi. C'est à dire, maintenant ce qui importe c'est plus mes priorités à moi, mes désirs à moi et la satisfaction de ces désirs-là, pas forcément à travers les yeux de l'autre. » (E : I. 368-370) Se juge moins et est devenue moins perfectionniste « Disons que je suis passée du « je n'ai pas fais ce que je devais... », « est-ce que j'ai fais ce que je devais ? » à « est-ce que j'ai fais ce que je pouvais ? » (E : I. 758-759) « est ce que j'ai donné le meilleur de moi-même », pas forcément le meilleur par rapport à... » (E : I. 774-775) « Je me juge moins, je me juge toujours, mais je me juge moins et je n'ai plus cette exigence déontologique de : il faut faire les	A mis fin à sa relation extra conjugale idéalisée « Donc j'ai arrêté toute... j'ai arrêté cette... soi-disant relation, c'est pas vraiment une relation, mais bon je l'ai arrêtée. » (E : I.134-136) A pu mettre en place un dialogue avec son mari « La méthode m'a permis, je pense, de voir les choses clairement, de prendre des décisions et d'en discuter avec mon conjoint plutôt que vivre toute seule dans mon coin quelque chose. (E : I. 570-573) « Et donc, à un moment donné, on s'est assis (avec mon mari), on a discuté de tout cela de manière très ouverte, alors que j'aurais peut être eu du mal à nommer les choses avant ou à lui expliquer. » (E : I. 585-587) Evolution dans sa vie sexuelle « Oui, maintenant peut valider que ...voilà, ma sexualité a changée. » (E : I. 666-667) A repris à écrire « ça fait trois ans que je n'ai pas écrits, une ligne, trois ans, et là j'ai recommencé, j'ai recommencé à écrire. » (E : I. 538-539) « Plus je suis présente en moi même, plus j'ai besoin d'écrire. Et donc j'ai commencé à être présente en moi même depuis que j'ai commencé les séances de pédagogie perceptive. » (E : I. 544-546) Suis régulièrement les cours de gymnastique sensorielle « J'ai suivi tout de suite les cours de mouvement, de gymnastique sensorielle (...) les séances de... de méditation, d'introspection, etc. » » (E : I. 71-72) Pratique les exercices de mouvement de base chez elle « Les mouvements de base que j'arrive à faire toute seule. Et ça je le fait et je l'ai fait aussi cet été. » (E : I. 787) RAPPORT A L'AUTRE Changement dans

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES D'EMY							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
129-133)	fait... qui ne font que torturer... me torturer moi et alourdir l'ambiance sans raison » (E : I. 404-405) TRES INSECURISEE paralysée par son propre auto-jugement « Je me juge toujours...(E : I. 772-773) Est très inquiète de l'image qu'elle peut donner d'elle-même, et du regard des autres sur elle « Quelle image je vais donner à ces gens-là ? en cherchant mon casier, en ne sachant pas où accrocher ma serviette, enfin des bêtises comme ça. Donc c'est toujours par rapport au regard de l'autre sur moi. » (E : I. 339) A peur de ce que l'autre va penser d'elle et y pense continuellement « Par exemple je n'arrive pas à l'heure à un rendez-vous ou je n'arrive pas à trouver, etc. Que va penser l'autre personne de moi ? Ou alors si je n'ai pas fait le meilleur choix d'itinéraire : je suis nulle quoi ! » (E : I. 344-346) Stratégie d'anticipation afin de répondre au mieux au besoin de l'autre et donner une bonne image d'elle-même « J'essaie toujours de savoir ce qu'elle peut penser pour que j'anticipe. » (E : I. 375) « Si je fais ça elle, elle va faire ça et si je fais ça elle va refaire ça, ainsi de suite... » (E : I. 380-381) Rapport au monde TENDANCE A PRENDRE LES CHOSSES AVEC GRAVITE « C'est des images qui m'aident à moins prendre les choses au sérieux. ça m'a permis de voir les choses très différemment, plus légèrement. » » (E : I. 163-165) PERFECTIONNISTE « Cette exigence déontologique de « il faut faire les choses d'une certaine manière » » (E : I. 772-773) « Il fallait que je le fasse mieux que les autres. » (E : I. 437) Etat des lieux de sa mise en action		« Après cette introspection, je... je me suis sentie (...) comment dire, en accord avec ce que j'étais en train de faire à ce moment-là. » (E : I. 179-180) Sentiment d'altérité issu d'une expérience en introspection sensorielle Fait d'expérience : « C'était dès la première introspection où j'ai senti que je pouvais rentrer dans mon voisin en fait, qu'il n'y avait pas de limites au niveau des corps et ça m'a aidé à parler plus facilement aux gens, à aller plus rapidement, plus facilement vers eux. Ne pas avoir peur de la parole de l'autre ou du regard de l'autre. » (E : I. 204-207) Fait de connaissance : l'autre n'est pas un juge, il est comme elle, juste là, qu'elle peut être avec, « ensemble » « Ce que je disais tout à l'heure, cette impression que l'autre n'est pas une limite et que moi je ne suis pas une limite, mais qu'on est tout les deux ensemble. » (E : I. 402-403) « L'autre du coup n'a pas une place de critique, de juge. L'autre est là juste... voilà, il est là comme moi je suis là. » (E : I. 408-409) Manifestations psychiques Visons d'images burlesques qui lui parlent d'elle « Les images que je vois sont des images drôles (...) qui me font rire » (E : I. 296-297) « Ce n'est pas juste des images, c'est des images qui sont moi, qui m'inondent » (E : I. 298) Ces images lui permettent de prendre du recul par rapport aux choses qu'elle vit en les percevant moins graves « Que ce soit pendant les séances manuelles soit pendant l'introspection, il y a beaucoup d'images qui apparaissent. Ce sont des images qui m'aident à moins prendre les choses au sérieux, ça m'a permis de voir les choses très différemment, plus légèrement. » » (E : I. 160-165) « Ce sont ces images-là qui me permettent de... de prendre de la distance voilà.(rires)... de prendre de la distance par rapport à ce qui se passe. (E : I. 303-304)	« J'ai beaucoup de difficultés à prendre des initiatives et à mettre les choses en place. J'avais beaucoup de mal. J'ai encore du mal, mais c'est un peu mieux. j'ai encore du chemin à faire. Mais c'est en évolution, c'est en progression. » (E : I. 307-312)	choses d'une certaine manière « E : I. 772-773) « Je suis beaucoup moins perfectionniste. C'est-à-dire si je passe l'aspirateur et qu'il y a un grain de litière de chat que je n'ai pas vu, je ne vais pas remettre l'aspirateur en route. Je ne me juge plus par rapport à ça. » (E : I. 445-448) Estime d'elle-même moins négative « J'accepte plus ce que je suis » (E : I. 693) « J'ai un regard, heu...positif je ne sais pas, mais en tout cas moins négatif c'est sur. » (E : I. 513-514) « Je ne suis pas aussi négative. J'ai toujours des doutes sur moi et sur ma capacité, mais je ne suis pas aussi négative qu'avant. » (E : I. 530-531) « Par exemple, avant je pensais que ma thèse était nulle, que... je ne sais pas moi... j'ai eu mon CAPES tard, que... etc., etc. Maintenant je me dis que je vis dans un pays qui n'est pas le mien, je parle dans une langue qui n'est pas la mienne, je suis quand même professeur titulaire à la fac et au lycée et j'ai quand même fait une thèse donc... Donc c'est pas très très mauvais quand même » (E : I. 506-509) Son rapport au monde est moins grave Vis les choses avec plus de légèreté et de recul « Les choses deviennent plus simples » (E : I. 465) « C'est des images qui m'aident à moins prendre les choses au sérieux. ça m'a permis de voir les choses très différemment, plus légèrement. » » (E : I. 163-165) Légère amélioration de sa capacité de mise en action « J'ai beaucoup de difficultés à prendre des initiatives et à mettre les choses en place. J'avais beaucoup de mal. J'ai encore du mal, mais c'est un peu mieux. j'ai encore du chemin à faire. Mais c'est en évolution, c'est en progression. » (E : I. 307-312)	son rapport à l'autre : est plus authentique Ne cherche plus systématiquement à plaire ou à être bien avec tout le monde « Avant, enfin pour moi, c'était important de faire des efforts avec un peu tous le monde. C'est à dire essayer d'être en bon terme avec tout le monde et s'entendre bien avec tout le monde, etc. là ça ne m'intéresse plus. » (E : I. 423-425) « On peut être en accord comme on peut être en désaccord et exister dans la même pièce sans forcément être très amis ou pas amis ou quoi que ce soit. C'est possible maintenant. » (E : I. 427-428) Est moins soumise à sa peur du regard de l'autre « Oh oui, les séances m'ont fait changer !... (rire) J'arrête de penser continuellement à ce que la personne va penser de moi ! » (E : I. 349-350) N'essaie plus d'anticiper constamment pour vouloir répondre au désir de l'autre et donner une bonne image d'elle-même « J'essaie toujours de savoir ce qu'elle peut penser pour que j'anticipe, pour qu'elle soit à l'aise. Or, ce n'est pas ça qui va la mettre à l'aise... Avant, je l'aurais fait sans arrêt, maintenant je me rends compte que je le fais donc j'arrête, je m'arrête à temps. » (E : I. 375-377) RAPPORT A SON TRAVAIL A moins besoin de la reconnaissance de sa hiérarchie « l'administration, je voulais être « reconnue » à travers eux maintenant j'en ai rien à faire. » (E : I. 249) GAINS NON STABILISES N'arrive pas à retrouver les perceptions vécues en séances ou à maintenir une présence à son intériorité hors du contexte des séances « Ce bien-être généralisé qui commence par le ventre et qui inonde tout le corps. Mais	

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES D'EMY

Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
	Faible capacité d'initiative, paralysée par la peur du jugement (du sien et des autres) « J'ai beaucoup de difficultés à prendre des initiatives et à mettre les choses en place. J'avais beaucoup de mal. » (E : l. 307-308) « Je ne peux pas appeler mes amis, sauf les amis très proches, et encore, je réfléchis beaucoup. Je ne peux pas appeler pour prendre des places de théâtre, je ne peux pas venir à des lieux que je ne connais pas, je ne peux pas aller dans une piscine que je ne connais pas... » (E : l. 316-318)						ça j'avoue que... je ne le trouve qu'à ces moments-là, au moment des séances. Je n'arrive pas à le trouver, sauf si je m'arrête. Ou alors je ne suis pas en contact avec lui, pas encore, je ne suis pas arrivé à ce point là. Quand j'enseigne, j'adore ça, mais je ne pense pas à faire le lien avec mon intériorité, pour voir si je suis en accord avec ça. » (E : l. 615-619) A des difficultés à pratiquer seule les exercices de mouvement « Faire toute seule pour moi, pour l'instant, ce n'est pas évident » (E : l. 792)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE LAURENT							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Etat de stress professionnel « J'étais quelqu'un de stressé, très stressé par mon travail » (L : I. 11-12) Forte insatisfaction de vie en général (couple, travail) « Je ne me respectais pas, je ne respectais pas mes vraies valeurs de vie, » (L : I. 48-49) « Je n'étais pas satisfait en terme de couple, en terme de boulot, je ne me réalisais pas dedans » (L : I. 482-483) « Ça fait 10 ans que je ne me sens pas bien dans ma vie personnelle, que je le sais. » (L : I.563) « Je n'étais pas satisfait de ma vie. » (L : I. 546) Se sent éteint dans sa vie de couple « J'ai vécu ces dernières années en étant... soumis plus ou moins, quelque peu éteint sur mes propres envies, mes propres souhaits de vie. » (L : I. 36-38) Vision négative de ses perspectives de vie « Comme je n'étais pas satisfait de ce que je vivais, je ne pouvais pas être très positif (...) donc globalement j'étais quand même dans une espèce de négativisme, je ne m'éclatais pas. » (L : I. 480-483)	Etat des lieux physique Stressé et tendu « J'étais quelqu'un de stressé, très stressé par mon travail, très tendu, avec des conséquences de gros problèmes de douleurs. » (L : I. 12-13) Etat des lieux psychique TENDANCE A LA PASSIVITE dans sa vie quotidienne « Il y avait beaucoup de domaines où je n'étais pas acteur, je ne me mettais pas en route pour organiser des choses dans le quotidien (L : I.395-397) Se laisser porter par les autres ce engendre chez lui un comportement soit de soumission soit d'absence « J'étais assez suiveur. Quant à mes propres envies, je ne les mettais pas forcément en avant. » (L : I. 39-40) « J'étais plutôt sur les freins, un peu stagnant, je me laissais plus ou moins porter.» (L : I. 388) « Avant, j'étais sous un éteignoir, je me disais que j'avais pas envie de polémiquer, je me soumettais, je ne voulais ni contredire par peur de rentrer dans de la polémique, j'étais plutôt celui qui disais rien et qui laissait faire. » (L : I. 265-267) « La stratégie que j'avais prise c'était plutôt la fuite. » (L : I. 59) TENDANCE A ETRE PEU AUTONOME : Prise de décisions seul difficiles, en prises au doute, aux hésitations « Avant les séances, j'étais plutôt dans une certaine forme d'incapacité de prendre des décisions » (L : I. 383-384) « Jusqu'à maintenant je n'ai pas beaucoup mené de projet seul, même au niveau professionnel. » (L : I. 156-157) « ces valse d'hésitations habituelles, j'y vais, j'y vais pas, est-ce que c'est pas le bon moment... » (L : I. 183-184) « Peser le pour et le contre » (L : I. 212) A besoin de l'avis des autres pour prendre ses	Soulager un stress se manifestant par des douleurs viscérales « Ce qui m'a fait venir consulter en séance, j'étais stressé et super mal. » (L : I. 413) « La première motivation, ça été pour du curatif c'est-à-dire que j'étais quelqu'un de stressé, très stressé par mon travail, très tendu, avec des conséquences de gros problèmes digestifs. La recherche entre guillemet d'une méthode de bien-être pour aller mieux. » (L : I. 11-15) « L'accompagnement en pédagogie perceptive me permet d'avoir une certaine justesse dans mes actions, dans mes réactions, ne pas être trop extrême » (L : I. 219-220) Souligne le caractère éphémère des effets d'une séance «A chaque fois, pendant les séances (...) je ressentais renforcé, avec un nouvel objectif d'arrêter ce que je vivais pour partir vers autre chose, je voyais ce qu'il fallait faire, j'étais fort sur le moment, même si après ce n'était pas si évident que ça tienne très longtemps » (L : I. 69-72) «A chaque fois, pendant les séances (...) je ressentais renforcé, avec un nouvel objectif d'arrêter ce que je vivais pour partir vers autre chose, je voyais ce qu'il fallait faire, j'étais fort sur le moment, même si après ce n'était pas si évident que ça tienne très longtemps » (L : I. 69-72) «Les séances, elles me révèlent des choses que j'ai en moi que je n'avais pas ni mises en action, ni même vu comme par exemple, la force et la puissance. » (L : I. 532-535) Manifestions psychiques Calme psychique, apaisement « J'en ressortais avec un bien-être, des pensées beaucoup plus calmes, plus apaisées, d'une manière globale, j'étais moi-même plus calme, les choses étaient plus faciles au sortir des séances. » (L : I. 22-25) Vision optimiste de la vie post introspection « Avant la médit, je n'étais pas forcément très bien, je n'avais pas un grand moral, et pendant la médit, j'ai effectivement eu accès à un mouvement de balancier, un beau mouvement, c'était très doux, et après je me sentais super bien. J'étais bien, j'étais heureux, j'étais calme apaisé (...) Il y avait une vision de l'avenir qui était différent, ce n'était pas noir, c'était un avenir ... qui	Valide l'apprentissage par le média de la perception « Dans les séances, j'apprends et je ressens. (L : I. 672-674) Accorde une grande valeur à ses vécus pendant et après la séance mais qui diminue dans le temps « Ce que je vis en séance, ça a énormément de valeur au moment où je le vis et après, mais malheureusement dans le temps, je ne dois pas y accorder... ou du moins je n'y accordais pas une valeur suffisante pour pouvoir être assez assidu sur le truc. » (L : I. 81-83) Valeur de justesse, et d'authenticité « Je lui donne la valeur que (...) la chose est juste, mes ressentis à ce moment là sont vraiment mes ressentis authentiques. » (L : I. 86-87) Souligne le caractère éphémère des effets d'une séance «A chaque fois, pendant les séances (...) je ressentais renforcé, avec un nouvel objectif d'arrêter ce que je vivais pour partir vers autre chose, je voyais ce qu'il fallait faire, j'étais fort sur le moment, même si après ce n'était pas si évident que ça tienne très longtemps » (L : I. 69-72) «Les séances, elles me révèlent des choses que j'ai en moi que je n'avais pas ni mises en action, ni même vu comme par exemple, la force et la puissance. » (L : I. 532-535) Manifestions psychiques Calme psychique, apaisement « J'en ressortais avec un bien-être, des pensées beaucoup plus calmes, plus apaisées, d'une manière globale, j'étais moi-même plus calme, les choses étaient plus faciles au sortir des séances. » (L : I. 22-25) Vision optimiste de la vie post introspection « Avant la médit, je n'étais pas forcément très bien, je n'avais pas un grand moral, et pendant la médit, j'ai effectivement eu accès à un mouvement de balancier, un beau mouvement, c'était très doux, et après je me sentais super bien. J'étais bien, j'étais heureux, j'étais calme apaisé (...) Il y avait une vision de l'avenir qui était différent, ce n'était pas noir, c'était un avenir ... qui	Caractère inédit des perceptions et des compréhensifs «Les séances, elles me révèlent des choses que j'ai en moi que je n'avais pas ni mises en action, ni même vu comme par exemple, la force et la puissance que ça pouvait être notamment tout ce qui est de l'ordre de la confiance.» (L : I. 532-535) «C'est grâce à la spp que je prends conscience des choses qui peuvent se jouer que je n'avais pas forcément conscience moi-même. » (L : I. 32-33) Manifestions organiques Détente « J'en ressortais avec un bien-être » (L : I. 22) « ça me fait du bien » (L ; I. 86) « La gestuelle m'apporte plus du bien-être et de la détente. » (L : I. 407) Douceur et lenteur « Dans les séances, on est dans quelque chose de beaucoup plus doux, et plus lent. » (L : I. 672-674) Globalité « J'ai une meilleure globalité de moi-même en introspection ou en manuel » (L : I. 407-408) Mouvement interne « Je me souviens avoir fait une méditation et avoir tout de suite ressenti un mouvement avec une émotion intense. » (L : I. 99-100) « J'ai effectivement eu accès à un mouvement de balancier, un beau mouvement, c'était très doux. » (L : I. 104-105) Force et puissance «Il y a quelque chose qui est né, une force qui est née en moi, et qui est prête à aller jusqu'au bout quelqu'en soit les conséquences. » (L : I. 271-275) «Les séances, elles me révèlent des choses que j'ai en moi que je n'avais pas ni mises en action, ni même vu comme par exemple, la force et la puissance. » (L : I. 532-535) Manifestions psychiques Calme psychique, apaisement « J'en ressortais avec un bien-être, des pensées beaucoup plus calmes, plus apaisées, d'une manière globale, j'étais moi-même plus calme, les choses étaient plus faciles au sortir des séances. » (L : I. 22-25) Vision optimiste de la vie post introspection « Avant la médit, je n'étais pas forcément très bien, je n'avais pas un grand moral, et pendant la médit, j'ai effectivement eu accès à un mouvement de balancier, un beau mouvement, c'était très doux, et après je me sentais super bien. J'étais bien, j'étais heureux, j'étais calme apaisé (...) Il y avait une vision de l'avenir qui était différent, ce n'était pas noir, c'était un avenir ... qui	Nouvelle motivation : Motivation à renouveler ses manières d'être, et à se respecter « Maintenant ma motivation, c'est plus un travail personnel sur moi. » (L : I. 28) « Ce qui me motive aujourd'hui, ce qui m'intéresse c'est d'être différent moi-même. Par exemple de me respecter, de vivre la vie que j'ai envie de vivre. » (L : I. 31-32) Motivation à méditer pour être plus posé et retrouver un état de calme « c'est une envie qui est là de méditer pour être mieux après. » (L : I. 148-150) « ça commence à être validé chez moi cette histoire de médit d'en avoir besoin... besoin d'être posé, d'être au calme, recentré et surtout d'être moins agité. » (L : I. 138-141) Prise de conscience des effets de l'accompagnement sur lui, pas seulement son corps « Je me suis aperçu que ça n'avait pas qu'une incidence sur la zone qu'on était en train de traiter, je me suis aperçu que j'en ressortais avec un bien-être, des pensées beaucoup plus calmes, plus apaisées, d'une manière globale, j'étais moi-même plus calme, les choses étaient plus faciles au sortir des séances. » (L : I. 22-25) Prise de conscience d'une stratégie d'absence à lui-même et de non respect pour s'adapter une réalité devenue insupportable «Je sais que les séances, ça m'a permis de prendre conscience que j'arrivais à une croisée des chemins, ou plutôt à une limite de moi-même, à une limite du supportable c'est-à-dire qu'à la fin de me renier, de ne pas vivre ce que j'avais envie de vivre, la stratégie que j'avais prise c'était plutôt la fuite. Et j'arrivais à la limite de ce système. » (L : I. 58-61) Prise de conscience de l'ampleur de son insatisfaction de vie sous la forme d'une évidence	Ancrage dans une force en lui qui lui donne de la force pour pouvoir se faire respecter et mettre des limites « Dans mon introspection, ce que j'ai ressenti là, j'ai eu de la confiance et de la force qui sont arrivées en même temps pour pouvoir dire non, pouvoir me respecter. » (L : I. 245-246) « M'est venu une force en moi pour pouvoir s'opposer à la pression ou au pouvoir de l'autre, et ça c'est venu pendant la méditation et c'est devenu une force en moi, j'ai senti cette capacité à dire non. » (L : I. 249-251) S'affirme dans ses choix, a retrouvé la capacité à dire non. Est plus acteur, ce qui lui donne le goût du respect de lui-même « Avant, j'étais sous un éteignoir, je me disais que j'avais pas envie de polémiquer, je me soumettais, j'étais plutôt celui qui disais rien et qui laissait faire. Et maintenant... je rejette ce qui peut ne pas me correspondre. Je sens vraiment le respect de moi-même. » (L : I. 265-269) « Dès que quelque chose ne convient pas, je le dis, dès que quelque chose me blesse je le dis, je le rejette, je dis à la personne que ça je ne suis pas d'accord. Et là, il y a un ancrage, un respect de moi-même, » (L : I. 259-262) A retrouvé ses envies et la capacité à s'engager pour les réaliser « J'étais assez suiveur. Quant à mes propres envies, je ne les mettais pas forcément en avant. Aujourd'hui, je sais que j'ai des envies, et quand j'ai envie de les vivre je les vis. » (L : I. 39-44) « Depuis les séances, j'ai l'impression d'avoir repris de la dimension dans ma nouvelle vie. Ma nouvelle vie me permet de dire que j'existe, et je ne suis plus dans...cette espèce de choses où il y avait pas d'avenir, pas d'ambitions, rien. Je ne me projetais pas. Aujourd'hui le positif, c'est de	A pris la décision de se séparer de sa femme «ça fait quelque mois que je me suis séparé de ma femme. » (L : I.47) EST AUTONOME dans sa vie quotidienne : dans ses prises de décisions et mises en action « Je suis capable d'être responsable de moi-même. J'en suis quand même assez fier de pouvoir me débrouiller tout seul, faire des choses tout seul, décider tout seul. » (L : I. 494-496) RAPPORT A SON TRAVAIL Est plus confiant en lui : s'affirme plus dans son travail Exerce un esprit plus critique « Avant, j'étais plutôt le bon soldat là aussi, si l'entreprise disait tout va bien même si ça ne l'était pas, je me disais oui, oui, c'est ok,. Aujourd'hui, je suis capable de dire, mais non, ça, ça ne va pas, ça ne fonctionne pas. Je suis capable de le dire, de l'écrire, je l'ai fait encore hier, et ça fait très peu de temps que je suis capable de faire ça » (L : I. 303-307) Réussit à affirmer ses points de vue même quand ils sont différents de ceux de sa hiérarchie « Professionnellement nt c'est indéniable que les séances ont influencé mon travail. La confiance que j'ai vécue en séance, ça m'a permis de sortir de ma coquille et d'exister... de pouvoir affirmer un point de vue au niveau pro, même si c'est un point de vue qui n'est pas dans la ligne de pensée de ma direction. » (L : I. 297-301) Est moins dans la force dans son travail, fait plus attention à lui « Avant, je réussissais jusqu'à temps qu'un jour mon corps me lâche, mais je passais tout en force, maintenant ce n'est pas en force, c'est plus souple. Ça ne veut pas dire que je ne poursuis pas forcément le même objectif mais c'est beaucoup plus souple. » (L : I.

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE LAURENT								
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement				
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien	
	décisions « J'avais toujours besoin de l'avis de l'autre notamment avec ma femme. » (L : l. 156-157) Mise en action seul difficile ou forcée « J'avais quand même du mal à me mettre en action » (L : l.392) « Je me jugeais capable de le faire mais je ne le faisais pas. » (L : l. 400) « Je passais en force avant, je passais toute ma vie en force. (L : l. 672-678) « Obtenir ce que je veux avoir par la force. » (L : l. 663) Etat des lieux émotionnel et affectif : Forte insécurité lié à un sentiment de précarité de la vie et de sa santé « J'ai toujours eu ce fond d'inquiétude sur ma capacité à vivre vieux, que je n'allais pas vivre vieux... » (L : l. 463-464) « c'était très insécurisant » (L : l. 471) « Je vivais quand même avec une sorte de ... une certaine épée de Damoclès avec la mort au dessus de moi » (L : l. 475-477) « Je me suis toujours senti un peu malade, un peu fragile, avec des problèmes quand tu es comme ça, tu vois l'avenir plutôt moyen. » (L : l. 466-468) Instabilité émotionnelle , tendance à être excessif : Tendance cyclothymique « cyclothymique » (L : l. 370) Forte demande d'amour « J'ai un besoin énorme d'être amoureux, d'être aimé, d'être... de vivre des moments de tendresse, de sexualité. » (L : l. 843-844) Survalorise le sentiment amoureux « Les sentiments aussi (...) j'ai tendance à être assez excessifs, et monter vite très haut.» (L : l. 827-828) « Quand je tombe amoureux, c'est pour les 200 prochaines années ! » (L : l. 838-839) « Un sentiment amoureux par exemple je peux		était normal, avec de belles perspectives, avec des perspectives. Or, avant de faire la médit, je ne voyais pas de perspectives sur la vie. (L : l.103-112) Sentiments organiques Sentiment d'existence « Depuis les séances, j'ai l'impression d'avoir repris de la dimension dans ma nouvelle vie (...) je me sens beaucoup moi-même» (L : l. 486-491) Calme et paix source de bonheur «J'étais bien, j'étais heureux, j'étais calme apaisé. » (L : l.108) Sentiment d'authenticité et de justesse « Mes ressentis à ce moment là sont vraiment mes ressentis authentiques. » (L : l. 86-87) « Je me sens simple. » (L : l. 90) « Grâce à la séance, j'étais beaucoup plus authentique c'est-à-dire que je ne me cachais pas derrière une certaine rigidité, une certaine nécessité d'imposer, j'étais avec mes faiblesses, mes difficultés que je ne cachais pas. » (L : l. 617-620) Confiance en lui et en l'avenir «Souvent dans tous les traitements dans toutes ces séances là, la confiance est quelque chose qui est toujours là ou qui apparaît au cours du traitement, la confiance dans l'avenir et en moi. Or ce n'est pas quelque chose que j'ai forcément naturellement. » (L : l. 455-457) Connaissance immanente se donnant pour lui sous la forme d'évidence ou de révélation avec un fort caractère de justesse « Dans une séance ou dans les médit il y a des évidences qui apparaissent » (L : l. 191-192) « Il y a une évidence qui sort de moi. Les séances me mettent en avant avec des choses qui sont enfouies en moi, ça m'ouvre des choses qui sont enfouies en moi. » (L : l.222-224) « Je parle d'évidence, évidence de choix, de chemin, de vie... A priori dans les évidences, tu ne te trompes pas. Quand c'est aussi évident que ça... » (L : l. 214-215) Prises de conscience qui se donnent sous la forme d'évidences « A chaque fois, pendant les séances, j'ai ressenti comme quoi c'était une...c'était évident que ce que je vivais ne me convenait pas » (L : l. 69-72) « La méditation m'a ouvert le fait que j'étais en train, dans mon fonctionnement de ne pas me respecter » (L : l. 236-237) « ça s'est révélé au cours	« A chaque fois, pendant les séances, j'ai ressenti comme quoi c'était une...c'était évident que ce que je vivais ne me convenait pas » (L : l. 69-72) Evolution des motivations au cours des séances « C'est le stress professionnel qui m'a amené aux séances mais il y avait aussi tout un plan d'insatisfactions de vie personnelle. (...) Je m'en suis aperçu en deuxième temps, ça été un peu plus long pour mettre en avant toute l'insatisfaction personnelle. » (L : l. 556-561) Prise de conscience de sa tendance à agir en force par contraste avec le vécu d'une manière de faire plus douce « Dans les séances, j'apprends et je ressens qu'on ne force pas la chose, on est dans quelque chose de beaucoup plus doux, et plus lent. Dans les séances, j'ai appris que je fonctionnais comme ça en force » (L : l. 672-675) « Je passais en force avant, je passais toute ma vie en force. (L : l. 677-678) Ce qui le motive à vouloir agir moins en force « Maintenant, j'ai envie d'être dans quelque chose de plus lent, ou en tout cas beaucoup moins en force.. (L : l. 675-676) Prise de conscience que les pensées ne sont pas toujours le reflet de la réalité «J'ai pris conscience que la psychologie peut nous mentir. Ta psychologie peut te faire croire que tu es un certain type de personne et tu n'es pas du tout celle-là. C'est une idée que je n'avais pas du tout avant les séances. Auparavant, mes idées, pour moi, mes idées c'était le réel, c'était la réalité. Or aujourd'hui, la psychologie je sais que ce n'est pas forcément la réalité, et ça je l'ai compris. » (L : l. 803-807) Réorganisation des priorités dans sa vie sources de nouvelles motivations. Sa priorité n'est plus seulement la reconnaissance sociale mais d'être bien dans sa vie,	pouvoir faire des projets, se projeter, je me sens beaucoup plus apte à réaliser les choses moi-même. » (L : l. 486-491) S'appuie sur son ressenti corporel pour faire un bilan de son état somato-psychique en temps réel et adapter son comportement en fonction Est plus attentif à ses ressentis et ses états internes « Avec la pédagogie perceptive, je m'écoute beaucoup plus à l'intérieur, je fais beaucoup plus attention, j'essaie... j'essaie de voir, de savoir dans quel état je suis. » (L : l.339-340) Est plus attentif à ses manières d'être et de faire « Je suis en moi, je me ressens, j'essaie de me voir fonctionner. J'essaie de voir les indicateurs qui m'indiquent que je suis en train de déraiper, de me remettre en tension. Mes indicateurs c'est que je sens que je m'agite à l'intérieur et d'un seul coup, j'ai des pensées agitées, j'ai de la fatigue, et je me dis que là je me suis mis en surrégime, il faut que tu te poses. J'essaie de me poser et de me reposer dans ces cas là. » (L : l. 701-706) « Avant, je ne le ressentais pas l'impact sur moi, j'avançais, il fallait le faire comme ça et je le faisais comme ça. » (L : l. 774-775) Valide ses pensées en s'appuyant sur son ressenti corporel, se méfie de ses pensées seules « Dans les séances, j'ai appris à me méfier de mes pensées. Aujourd'hui, je ne me fie pas qu'à mes pensées... et j'ai appris à passer par le corps. Quand j'ai une pensée, j'essaie de la relier avec le corps. » (L : l. 795-797) « J'essaie de valider par un ressenti corporel. » (L : l. 801) « Quand le corps il te dit non, il dit non. Avant, je faisais fi de tout ça » (L : l. 858) ESTIME DE LUI POSITIVE « Quand je me respecte je trouve	680-682) RAPPORT AUX AUTRES Fait attention à être plus souple et nuancé dans son rapport aux autres : «Aujourd'hui, j'essaie de m'utiliser différemment, de ne pas faire les choses en force, d'essayer de ne pas obtenir ce que je veux avoir par la force mais que ce soit beaucoup plus doux... » (L : l. 662-663) Lors d'une contrariété, choisit de se poser pour pouvoir dire les choses de façon plus apaisée, moins réactive «Si par exemple, il y a quelque chose qui m'a contrarié, je sais que je serai extrêmement tendu à l'intérieur et que je ne peux dire les choses... je vais les ressortir avec la même tension ... quand je détecte ça, j'essaie de ne pas dire tout de suite, de ne pas réagir immédiatement, je me pose... Concrètement je m'assoie, je me pose, j'essaie que mon corps se pose un peu, de calmer l'agitation que je peux avoir à l'intérieur, (...) j'essaie de ressentir mon corps qui s'apaise un peu. » (L : l. 343-354)) Son changement d'attitude est relevé par son entourage « Les gens me trouvent beaucoup plus rond, plus sympa. Mes filles parlent de moi comme d'un père plus cool, il y a une certaine rondeur. Avant, j'étais certainement beaucoup plus abrupte, mais c'est quelque chose dont je n'ai plus envie » (L : l. 686-688) GAINS NON STABILISES 1-Sa tendance à être excessif reste présente : Sa volonté de se respecter à tout prix peut être source d'intolérance « Il faut que je fasse très attention à ma tolérance parce je peux devenir extrême à vouloir me respecter. » (L : l. 688-691) Caractère excessif de ses		

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE LAURENT							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
	tomber amoureux d'un artichaut ! (rire), et il n'y a pas plus grand et plus bel amour possible à ce moment là ! » (L : l. 832-833) Tendance colérique en cas de conflit « L'affrontement et dans la colère qui était mon mode de fonctionnement. » (L : l. 610-611) « Une conversation téléphonique pouvait se finir par un dérapage verbal, une colère. » (L : l.627-629) « (...) envie de me mettre dans une colère, d'assassiner la personne qui était en face de moi. » (L : l. 632-633) Etat des lieux de l'estime de soi Estime de lui stable au niveau professionnel mais très basse au niveau personnel « Professionnellement parlant, je n'étais pas le plus à l'aise, mais je ne me suis jamais dévalorisé. » (L : l. 190-191) Sa tendance à la passivité engendre chez lui une faible estime de lui et un sentiment inauthentique « Le fait que je n'étais pas très investi dans des projets, j'avais une baisse d'estime de moi. » (L : l. 504-505) « Je n'avais pas une vision positive de moi-même (...) quand tu es comme ça, tu vois l'avenir plutôt moyen. (L : l. 466-468) Sentiment d'inauthenticité « J'ai souvent été quelqu'un que je n'étais pas, en représentation, dans ma vie pro mais aussi perso. J'ai manqué beaucoup d'authenticité du fait de mon éducation » (L : l. 582-583)			d'une méditation, ça m'a révélé le fait que j'étais, à l'intérieur de moi, dans une souffrance et une colère sur moi-même d'être dans un fonctionnement de soumission. Je n'avais ni vu la souffrance avant la médit, ni vu la colère en moi que ça générerait en moi, et de me dire « Tu ne vas pas reproduire ce que tu as déjà vécu, tu ne vas pas recommencer ! » (L : l.237-241) «Par exemple, au cours d'une séance, il m'est venu l'évidence que je devais partir de chez moi, c'est concret. C'était une séance manuelle, il m'est venu qu'il fallait que la vie que je menais cesse. » (L : l. 228-229)	en bonne santé et se respecter et être authentique Motivation à prendre soin de lui « Je n'ai plus cette valeur d'argent que j'ai pu avoir, de réussite sociale, de grimper dans la hiérarchie. Aujourd'hui ce qui est important pour moi, c'est d'être bien et en bonne santé, et de faire, globalement même si je ne peux pas tout faire, mais de faire ce que j'ai envie. » (L : l. 571-574) Motivation à être authentique et à se respecter Ancrée dans un ressenti d'une force et d'un sentiment de confiance « Dans mon introspection, ce que j'ai ressenti là, j'ai eu de la confiance et de la force qui sont arrivées en même temps pour pouvoir dire non, pouvoir me respecter » (L : l. 245-246) « Etre bien, c'est être en accord avec moi, détecter des fonctionnements où je ne respecte pas, ne pas continuer à vivre des choses dans lesquelles je ne me respecte pas. » (L : l. 576-578) « Aujourd'hui, je rêve d'une très très grande simplicité mais qui est très compliquée, qui est de dire « sois toi-même », respecte toi. » (L : l. 587-588) Motivation à se renouveler « Aujourd'hui, j'ai une soif d'être nouveau, d'être différent que ce que j'étais. » (L : l. 578-579)	ça beau, c'est plus beau, et d'abord ça me satisfait, tu en dégages une belle fierté, et puis c'est beau de se respecter. C'est une très grosse satisfaction. « (L : l. 281-283) depuis qu'il est moins dans les excès car il se sent plus juste «mon sentiment de moi a changé, moi, je suis plus juste par rapport à moi. La valeur que j'ai de moi-même je me sens plus respectable moi-même parce que plus juste dans mes fonctionnements, moins excessif. » (L : l. 379-381) depuis qu'il se sent plus calme et posé « J'ai une image à mes yeux beaucoup plus posée, plus calme, plus raisonnable entre guillemet, moins excité. » (L : l. 375-376) A PLUS CONFIANCE EN LUI «Si j'ai changé c'est parce que j'ai plus confiance en moi... » (L : l.790-791)	sentiments « Je me méfie un peu de mes sentiments, j'ai tendance à être assez excessif, et monter vite très haut. Je me méfie. » (L : l. 827-828) « Un sentiment amoureux par exemple... je peux tomber amoureux d'un artichaut ! (rire), et il n'y a pas plus grand et plus bel amour possible à ce moment là ! » (L : l. 832-833) « J'essaie d'avoir un certain recul même si des fois j'y arrive très mal quand je tombe amoureux, c'est pour les 200 prochaines années ! (L : l. 838-839) 2- N'est pas autonome dans le maintien de sa présence à lui-même N'arrive pas à maintenir une présence à lui-même stable dans quotidien, sans l'aide d'un accompagnant « Le problème c'est que dans le temps, après la séance, plus la séance s'éloigne, si tu ne repatiques pas derrière tu perds un peu ce bénéfice et tu repars dans tes affects ou dans tes pensées dans ton rythme de vie effréné et il faut une séance d'après pour te retrouver. » (L : l. 90-93) Ne réussit pas à pratiquer de façon régulière malgré sa motivation «Je pratique très peu » (L : l. 114) « Je commence à me dire que ça serait vraiment l'idéal que je fasse une méditation tout seul le mercredi même si je ne l'ai pas mis en place encore. » (L : l. 135-137) «Par exemple, l'année complète que je viens de traverser, il aurait été archi nécessaire que j'aille régulièrement aux cours, archi nécessaire... mais.. c'est assez surprenant que je n'ose pas sortir la caisse à outils alors qu'elle existe, que je la connais, et que j'en sais les résultats » (L : l. 754-756)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE VALÉRIE

Du burn out avec perte de la motivation à la prise de distance et à la pose de limites pour retrouver l'élan de vie

Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Epuisement professionnel (burn out) « J'étais au fond du gouffre. » (V : l. 94) « Avec ce travail, au fur et à mesure, je n'ai plus eu de temps, j'étais fatiguée et j'ai perdu la motivation. » (V : l. 23-24) « Je pensais que j'étais peut être en dépression ou un burn out ... Il n'y avait plus de jus quoi ! Plus de motivation... » (V : l. 45-47) « Le cerveau, il ne donne plus d'ordre et le corps il avance plus. » (V : l. 58)	Etat des lieux physique Douleurs de dos « Oui j'ai vraiment trop mal au dos » (V : l. 132) Etat des lieux psychique Doute de ses capacités suite aux difficultés professionnelles « Quand on travaille avec quelqu'un qui est toujours en train de nous mettre en doute, ... tout ça, à la fin on doute, on ne sait plus trop si... » (V : l. 72-73) Estime d'elle très basse « C'est vrai il y a des moments où voilà on se dit je ne suis plus bonne à rien, je ne sais pas travailler ... » (V : l. 82-83) Tendance à ne pas s'écouter ou faire attention à ses ressentis « Ce n'est forcément dans mon caractère d'être à l'écoute de ce que je ressens, de ce dont j'ai besoin et tout ça. » (V : l. 119-120)	Sur les conseils d'une personne « En rencontrant une personne qui m'a parlé de cette technique. » (V : l.14) « J'étais venue pour voir, je ne savais pas ce que c'était encore » (V : l. 217-218) Retrouver une motivation à bouger, à avancer « J'ai décidé d'essayer pour m'aider à retrouver une motivation à bouger » (V : l. 14-15) « Je voulais bouger et avancer parce que je voyais que j'étais mal et que toute seule je n'y arriverais pas parce que j'avais l'impression d'être dans un trou. » (V : l. 170-172)		Manifestations organiques Bien-être « Le fait que je puisse refaire seule les exercices (...) c'est vrai ça m'apportait un bien être. » (V : l. 128-133) Moment de pause et de prise de recul « Les séances m'ont permis d'avoir du recul pour me poser » (V : l. 27) Perception de sa désorganisation corporelle « Je me rappelle, les axes étaient ceux qui étaient le plus marquants (...) mes axes qui étaient désaxés on va dire. » (V : l. 186-189) Retour à une cohérence corporelle, plus axée « Je pense que le travail des axes ça m'as remis je pense dans une droiture, enfin dans un axe. » (V : l. 206-207)	Prise de conscience de son insatisfaction professionnelle « Avec ces séances, j'ai réalisé que cela faisait 4 ans que j'étais dans un travail qui ne me convenait pas du tout et ...que je ne trouvais pas de porte de sortie. » (V : l. 12-13) Relance de sa motivation pour changer son contexte et sa mise en action « D'avoir des séances où ça m'a posée, c'est ça qui petit à petit m'a donné la force de me bouger, ... tiens je fais des recherches et aujourd'hui je vais rencontrer des gens qui vont m'aider, à changer de travail, prendre des avis, voilà faire quelque chose de concret » (V : l. 28-30)	Commence à sortir de son état de burn out « J'étais au fond du gouffre, et là je sors la tête de l'eau. » (V : l. 94) « Ça m'a mis dans le flou ! Et là c'est vrai, je ne suis plus dans ce flou là, je reprends...les choses en mains. » (V : l. 85-86) Enrichissement de sa capacité à poser des limites « Les séances m'ont aidée à poser des limites ou des choses comme ça. Parce que ... au travail c'est ce qui me manquait, poser des limites, partir quand c'est l'heure et tout ça, et prendre du recul pour ne pas continuer à me faire bouffer comme j'étais avant. » (V : l. 103-105) Retrouve de la confiance en elle « Les séances ont eu un effet, je pense que je suis un peu plus sûre de moi en fait, plus posée » (V : l. 105)	Motivation extrinsèque (curative) à pratiquer les exercices de ppp Utilise les exercices vus en séances pour soulager son mal de dos « Le fait que je puisse refaire seule les exercices qu'on avait vu ensemble ... c'était bien parce que ça devenait un outil ponctuel que je pouvais utiliser chez moi, les exercices pour le dos oui, là oui j'ai vraiment trop mal au dos... là et c'est vrai ça m'apportait un bien être. » (V : l. 128-133) Se sent réaxé et affirme plus ses limites, sort du burn out « Voilà, c'était un peu plus à sa place, vu que les choses, elles étaient plus à leur place, du coup, j'ai pu prendre plus ma place au travail vis à vis de ma hiérarchie, plus dire les choses et plus m'affirmer, et du coup me dire tiens je vais sortir plus tôt le soir même s'il se passe ça et ça, pour pouvoir reprendre goût à sortir voir des gens, être dans la communication, reprendre essayer de reprendre du sport, et voilà. » (V : l. 209-213)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE KARIM							
Avant l'accompagnement					Suite à l'accompagnement		
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
A un travail alimentaire « mon travail, mon travail, il est un peu loin de tout ça !, Je dirais alimentaire sans même que ce soit péjoratif. » (K : l. 102-104) Et des centres d'intérêt orientés vers l'art « La musique, la danse » (K : l. 89) « Je chante » (K : l. 163) « La danse par exemple, c'était déjà un centre d'intérêt, ça continue de l'être. » (K : l. 108-109)	Etat des lieux physique Une partie de lui est bloquée et tendue « sarcophage » (K : l. 36) « cette armure, cette partie là qui est encore très bloquée et sous tension (K : l. 36-38) Problème de sommeil lié à une réflexion trop active « Je cogite toujours (...) c'est pour ça que j'ai encore des problèmes de sommeil. » (K : l. 544) Etat des lieux psychique Estime de lui faible lié à une forme d'insensibilité qui provoque un sentiment d'incompréhension de lui-même « Cet espèce de sentiment... d'attitude qui est donc, là où c'était négatif, c'était lié à de la souffrance... finalement. Et le fait d'être en souffrance et de ne pas le sentir, que... la souffrance, heu quand je dis souffrance c'est psychologique et corporel et, pour moi, les deux sont vraiment liés. Donc, le fait de ne pas le sentir crée beaucoup d'incompréhensions vis à vis de soi-même. » (K : l. 335-339) « Pourquoi je ne peux pas être heureux, je devais être vraiment nul ! » (K : l. 353-354) Se sent toujours sur la défensive avec un sentiment d'être enfermé dans ce système « être sur la défensive constamment » (K : l. 405) « Il y a un système défensif en place qui est très fort. Et qui déforme tout, c'est un espèce de filtre, et c'est un filtre qui rend un peu fou quoi ! » (K : l. 585-589) Ce système de défense l'amène à avoir une réflexion stérile, non saine et qui ne s'arrête jamais « Donc, tu tournes tu gamberges, tu réfléchis sur toi-même mais ce qui est à la base, c'est des choses qui ... qui sont pas saines et qui sont dans l'enfermement. » K :	Désir de renouvellement de ses manières d'être par le média du corps « Je savais qu'il fallait que je travaille sur le corps » (K : l. 12) « Je veux réparer quelque chose de moi » (K : l. 17) A été profondément touché lors de sa première rencontre avec la PPP La motivation, je l'ai découverte par hasard, à travers un stage, j'ai bien vu que ça touchait quelque chose de moi qui était très important. » (K : l. 10-12) Motivation à se faire accompagner issue de sa 1ere rencontre qui s'est donné à lui sous la forme d'une évidence « Là, il y avait quelque chose qui, dès que je l'ai touché, c'est devenu incontournable. » (K : l. 14-15) «Cette technique ça le faisait ! Je n'ai pas eu de doutes » (K : l. 17-18) « Moi c'est, c'était : « Ah, enfin quelque chose qui va permettre de renforcer tout ça qui est déjà important. » (K : l. 96) (...) « C'est fondamental, parce que ces séances, pour moi, touchent des nœuds, des nœuds dans le sens blocage et des nœuds dans le sens des choses incontournables c'est-à-dire que, dans tout ce que je touche là, c'est des choses de l'enfance, je touche à des choses douloureuses. » (K : l. 128-130) « Ce travail là, je pense qu'il est quand même assez central » (K : l. 49) La nécessité d'être accompagné dans la remise en mouvement des parties de soi bloquées « Le ressenti de blocages, par exemple, si je suis sur la chaise et que je me rends compte que quelque chose est très très difficile, si tu ne mettais pas ton doigt ou ta main... ce serait la vraie panique... c'est... le besoin d'accompagnement » (K : l. 367-371) La connaissance par contraste source de compréhension de soi « Sentir les moments où on a l'impression que le ressort est cassé ou qu'il n'existe pas, le ressort. Et lorsqu'on commence à sentir le ressort, c'est là qu'on voit que normalement on vit avec une impression de ressort cassé » (K : l. 371-374)	Intensité du vécu lié au toucher de relation manuelle « Par rapport au toucher, ce qu'on sent allongé, ça c'est fort. » (K : l. 234-235) Un toucher qu'il ne peut pas contrôler « Sur la table parce que là, c'est passif. J'ai plus l'impression d'un contact... c'est-à-dire je ne peux pas le contrôler, c'est un antagonisme... ça c'est fort cette chose là ! Une méthode qui redonne la vie « Ce n'est pas une méthode qui va simplement alléger une souffrance ou trouver quelque chose, vivre des moments de bonheur ou de plaisir passagers. Pour moi, c'est quelque chose... c'est une méthode qui redonne de la vie, quelque part. » (K : l. 24-25) et qui permet de le sortir d'un enfermement de pensées « Les séances me permettent de sortir de cet enfermement. » (K : l. 592) « des choses qui ... qui sont pas saines et qui sont dans l'enfermement. » K : l. 588-589) Une façon inédite d'aborder le corps « Cette façon de travailler sur le corps est très différente de ce qu'on peut faire en danse ou en massage. » (K : l. 12-14) Donne une valeur fondamentale aux séances car elles touchent à des blocages psychiques incontournables « C'est fondamental, parce que ces séances, pour moi, touchent des nœuds, des nœuds dans le sens blocage et des nœuds dans le sens des choses incontournables c'est-à-dire que, dans tout ce que je touche là, c'est des choses de l'enfance, je touche à des choses douloureuses. » (K : l. 128-130) « Ce travail là, je pense qu'il est quand même assez central » (K : l. 49) La nécessité d'être accompagné dans la remise en mouvement des parties de soi bloquées « Le ressenti de blocages, par exemple, si je suis sur la chaise et que je me rends compte que quelque chose est très très difficile, si tu ne mettais pas ton doigt ou ta main... ce serait la vraie panique... c'est... le besoin d'accompagnement » (K : l. 367-371) La connaissance par contraste source de compréhension de soi « Sentir les moments où on a l'impression que le ressort est cassé ou qu'il n'existe pas, le ressort. Et lorsqu'on commence à sentir le ressort, c'est là qu'on voit que normalement on vit avec une impression de ressort cassé » (K : l. 371-374)	Manifestations physiques Perception des zones de lui immobiles et insensibles « Les hanches, presque à chaque fois qu'on est là-dessus, au départ, elles sont pétrifiées, quoi. » (K : l. 383-384) « Cet espèce de sarcophage que j'ai autour du bassin » (K : l. 654) Relâchement « La mâchoire, petit à petit se relâche » (K : l. 119) Ouverture « Quand ça s'ouvre, et bien là, ça m'ouvre des portes » : (K : l. 655) Libérations de zones corporelles tendues, perception de la globalité « Sur la table, il y a aussi eu des mouvements... où le sternum se libérait. D'autres fois c'était au niveau du crâne, d'autres fois au niveau des viscères, des hanches ... je sens un lien entre toutes ces choses, quoi ! » (K : l. 148-153) Remise en mouvement source de bien-être « ça passe d'un truc figé et douloureux à quelque chose qui se met en mouvement et qui devient agréable. » (K : l. 658-659) Manifestations organiques Le mouvement interne un mouvement interne autonome « cette spontanéité du mouvement. » (K : l. 702) Le mouvement interne source de patience et de confiance « Cette conscience du mouvement intérieur dans toi...et que moi j'appelle un peu la 3D c'est-à-dire le mouvement, c'est-à-dire quelque chose qui bouge à l'intérieur... ça donne beaucoup de patience et de confiance, cette sensation » (K : l. 520-525) « Il y a une espèce de confiance par rapport à ça, l'écoute de ce truc à l'intérieur et voilà. (K : l. 528-529) Le mouvement interne vécu comme une présence en soi qui guide vers ce qui est juste pour lui « Le mouvement, c'est-à-dire quelque chose qui bouge à l'intérieur... ça me donne la sensation qu'il y a quelque'un à l'intérieur et si je l'écoute, je ne vais jamais me tromper. Jamais, Que ça, c'est ce qui est juste, c'est la voix qui... là, il y a une espèce de confiance par rapport à ça, l'écoute de ce truc à l'intérieur et voilà. (K : l. 523-529) Le plaisir « Les séances renforcent mon plaisir (K : l. 115)	Motivation à sortir de son enfermement Motivation à se respecter, à moins se forcer Fait de connaissance lié à la patience et au savoir attendre le bon moment pour faire les choses « Ce travail là, ça me permet de me rendre compte que les choses ce n'est pas raisonnable de vouloir les accomplir tout de suite ou rapidement » (K : l. 49-51) Motivation à trouver encore plus de plaisir dans ses sources d'intérêts existantes « Les séances renforcent mon plaisir et du coup, ça renforce ma motivation pour aller chercher encore plus de plaisir partout. (K : l. 115-116) Prise de conscience liée au savoir attendre le pouvoir faire les choses au moment où il est prêt. «C'est cette patience nouvelle, je peux comprendre plus clairement et l'admettre que s'il n'y a pas du plaisir, s'il n'y a pas de la souplesse dans l'action ça ne sert à rien, ça n'a pas de sens. Donc, ça cette prise de conscience là m'aide à me dire : « attends, tu n'es sans doute pas prêt ». Parce que si je me force... si je me suis fait mal, je vais le savoir et quelque part, ça va gâcher le plaisir et je respecte plus ça. » (K : l. 315-321) Prise de conscience du lien entre l'absence de présence à soi et à son corps et sa tendance à trop réfléchir « Moins je suis en lien avec mon physique, avec mon corps, plus ça va mouliner dans la tête, et dans les pensées et dans les mots. » (K : l. 541-542) « Moins je suis, en lien avec justement le mouvement intérieur des choses corporelles, plus je vais cogiter. » (K : l. 539-540) Indice d'une motivation à stabiliser sa pensée par le bais du corps « Des fois, je sens une espèce de	Amélioration de l'estime de lui « C'est pendant les traitements que cette estime de soi s'est un petit peu transformée. » (K : l. 362) lié à une meilleure compréhension de lui-même et de ce qui se joue dans son corps « Moi je sais qu'il y a eu des moments, et là, c'est directement lié aux traitements, là, j'ai commencé à avoir de l'estime de soi parce que je me suis dit : « Merde ! » et t'as réussi à vivre avec tout ça quoi ! » (K : l. 349-351) « Avant c'était : « pourquoi je ne peux pas être heureux, je dois être vraiment nul ! » et là, tout d'un coup, on sent ce qu'il y a dans le corps et tout ce qui va avec qu'est associé et puis on se dit : « Merde, pff ! Qu'est-ce que j'ai porté quoi, qu'est-ce que je porte ! » Et, du coup, l'estime de soi change complètement ... il y a une reconnaissance de qui on est, de ce qu'on vit... » (K : l. 353-358) Prise de conscience de l'impact de « son armure » sur ses relations avec les autres « J'ai pris plus conscience des défenses que j'avais dans mes relations avec les autres, de l'importance du corps dans ces défenses, parce qu'on a tendance à penser que c'est juste dans la tête, et en fait, à travers le travail qu'on fait je vois très bien que c'est le corps et la tête et le mental. » (K : l. 249-252) «Ce qui a changé c'est la conscience de cette espèce d'armure et de l'absence de lien par rapport au monde extérieur (...) ça j'en suis plus conscient maintenant ; avant je le savais et maintenant je peux le toucher corporellement. » (K : l. 233-238) Début de renouvellement d'une autre façon de faire plus ouverte, moins enfermé dans lui pour se protéger « Maintenant, je suis plus en lien avec la partie de moi qui est ... je parlais de sarcophage tout à	Motivation à pratiquer les exercices chez lui Motivation extrinsèque (dans un objectif curatif) : pour débarrasser des crispations ou se recentrer « Généralement j'essaie de faire les exercices quand je sens les crispations et le fait de les refaire ça me ... ça me recentre. » (K : l. 678-679) « Je les fais d'une façon plus anodine je dirais mais qui me fait quand même beaucoup de bien. » (K : l. 674) « Je l'ai fait hier soir, c'est calmant » (K : l. 677) Difficultés rencontrées dans la pratique : sortir d'un geste mécanique « Ce qui est difficile... c'est d'arriver à s'écouter... de ne pas le faire d'une façon mécanique, c'est de vraiment sentir la chose, de trouver le bon rythme dans les mouvements, les points d'appui. » (K : l. 682-685) « Ce qui est encore difficile c'est de trouver cette spontanéité du mouvement. » (K : l. 702) Les séances régulières accompagnées le motivent dans sa pratique autonome « Le fait de venir en séance régulièrement ça m'a permis de pouvoir le faire chez moi. » (K : l. 710) « Les stratégies, c'est de s'écouter, d'écouter le corps. » (K : l. 718-719) Aide instrumentale « Je fais aussi des méditations avec le CD, ça m'a beaucoup aidé, ça. » (K : l. 714-715) Gains stabilisés Renouvellement de sa manière d'être à autrui Est plus naturel dans ses relations et capable d'accueillir des amis chez lui « Dans mes relations avec les autres, il y a plus de lâcher. Je reçois maintenant des gens chez moi, avant je ne recevais jamais, des amis ne

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE KARIM

Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
	I. 588-589) « Je suis quelqu'un qui cogitait et qui cogite beaucoup. » (K : I. 536-537) « une façon de réfléchir à moi-même qui est très, qui tourne en rond. » (K : I. 577) Tendance à agir de façon extrême Dans sa zone de confort à tendance à être impatient, à vouloir tout de suite et à brûler les étapes « Avant je pouvais avoir tendance à mettre plus la charrue avant les boeufs » (K : I. 478) « Brûler les étapes » (K : I. 498) Hors de sa zone de confort, doit se faire violence pour se mettre en action ce qui est source d'angoisse et de doute « Pour agir je le faisais mais je me forçais à agir. » (K : I. 63) « Je me suis très souvent forcé dans ma vie à faire telle ou telle chose. » (K : I. 319) « Il fallait que je me fasse violence quand même pour me dire : « bouge tes fesses, quoi ! ». Voilà, si c'est avant, c'est ça. » (K : I. 160-161) « Je ne suis pas très à l'aise surtout, toutes les décisions qui avaient à voir avec... qui sortaient de ma zone de confort. Je le faisais, je finissais par le faire mais il y avait beaucoup de doutes, ... presque une angoisse » (K : I. 164-167) Etat des lieux social Tendance à l'isolement social « Avant je ne recevais jamais, des amis ne venaient pas chez moi. » (K : I. 267-268)			La patience « Cette patience nouvelle, elle est liée... au travail qu'on fait. » (K : I. 315) Manifestations psychiques Relâchement psychique par le bais d'un relâchement du corps « Des fois, je sens une espèce de lâcher du corps et qui est tellement bon et qui est lié à ce qu'on fait ici (...). J'ai besoin de mouvement pour ça. Tout d'un coup je lâche mes pensées et ça je sens que ça m'arrive plus qu'avant. » (K : I. 562-566) Pas d'impact sur ses priorités ou valeurs « ça n'a pas vraiment changé mes priorités ou mes valeurs. » (K : I 98)	espèce de lâcher du corps et qui est tellement bon et qui est lié à ce qu'on fait ici (...). J'ai besoin du mouvement pour ça. Tout d'un coup je lâche mes pensées et ça je sens que ça m'arrive plus qu'avant. » (K : I. 562-566)	l'heure, cette armure, cette partie là qui est encore très bloquée et sous tension (...) je commence à sentir comment le mouvement peut être, une fois qu'on se dégage de cette armure, c'est-à-dire l'autre façon de faire, de vivre. » (K : I. 36-40) Découverte d'une nouvelle patience source de respect de lui « Il y a une nouvelle patience et une nouvelle façon de faire les gestes, simplement, que je peux vraiment lier à la façon, à ce que j'apprends ici. » (K : I. 182-183) Accède à une nouvelle capacité d'attendre « Ce que je sens le plus c'est cette espèce de nouvelle patience qui se développe. C'est plus ça, donc ce n'est pas la capacité de décider, c'est la capacité d'attendre. » (K : I. 72-73) ce qui le rend plus patient et tolérant avec lui-même « Le fait de mieux comprendre ce qui se passait dans mon corps me rend plus tolérant vis à vis de moi-même, plus patient » (K : I. 46-47) Sa mise en action est plus douce et naturelle, moins forcée « J'ai moins besoin de décider maintenant. Pour agir je le faisais mais je me forçais à agir. Maintenant la volonté d'agir, elle est plus naturelle je dirais depuis les derniers mois depuis ce travail avec toi. » (K : I 62-64) Doute moins et reste plus en lien avec ses envies ce qui soutient ses mises en action « Il y a eu une évolution dans le sens où, c'est la patience dont je parlais... je me force moins et parfois je me dis : « ce n'est pas le moment, laisse tomber » plutôt que de me forcer, soit les choses viennent plus naturellement, soit j'attends, et du coup, je le vois dans la maison que je suis en train d'aménager, là je me trouve avec des choses qui m'auraient angoissé. Et bien là, je prends le pinceau et j'y vais, mais j'y vais au moment où j'ai	venaient pas chez moi. (K : I. 265-268) « Maintenant j'ai quelqu'un chez moi plusieurs fois par mois, ça c'est directement lié au travail qu'on fait. » (K : I. 270-271) Changement de rapport face aux choses difficiles Utilisation de la patience et de la lenteur pour pouvoir affronter les choses difficiles ou souffrantes « Devant ce que je ne sais pas faire il n'y a pas le blocage, qui était psychologique avant c'était : « ah, ça, ça va faire mal, vaut mieux pas y toucher », maintenant c'est : « bon, on va y aller tranquille » » (K : I. 512-514) Se force moins et attend le bon moment pour faire les choses « Il y a eu une évolution dans le sens où, c'est la patience dont je parlais tout à l'heure... je me force moins et parfois je me dis : « ce n'est pas le moment, laisse tomber » plutôt que de me forcer, soit les choses viennent plus naturellement, soit j'attends, et du coup, là je me trouve avec des choses qui m'auraient angoissé. Et bien là, j'y vais, mais j'y vais au moment où j'ai envie de le faire. Mais avant je n'aurais pas eu envie de le faire parce que j'aurais tellement douté que finalement ça aurait enlevé l'envie. » (K : I. 170-179) Gains non stabilisés Est moins dans une pensée envahissante même si cela reste encore dominant « Je cogite toujours mais moins. » (K : I. 540) « Je lâche mes pensées et ça je sens que ça m'arrive plus qu'avant. » (K : I. 565-566) « Malgré tout le travail qu'on a fait, il y a encore beaucoup de choses à faire parce que je suis comme ça encore... c'est pour ça que j'ai encore des problèmes de sommeil...mais ça mouline un peu moins. » (K : I. 544-549) Se sent encore beaucoup sur la

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE KARIM

Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
						envie de le faire. Mais avant je n'aurais pas eu envie de le faire parce que j'aurais tellement douté que finalement ça aurait enlevé l'envie. Et c'est physique, c'est mental mais c'est aussi corporel, c'est-à-dire qu'au moment où je prends le pinceau, j'ai vraiment du plaisir à utiliser le pinceau. (K : l. 170-180)	défensive mais a confiance dans son évolution « Je pense que je suis encore beaucoup sur la défensive, bizarrement, donc il y a encore du boulot à faire. Je pense que ça sera le résultat, que ça disparaîtra. Au fur et à mesure qu'on avance dans le travail, ça va se réduire. » (K : l. 553-555)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE DIANA							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Rupture amoureuse « Je sortais d'une rupture qui avait mis à mal mon estime de moi. Je me remettais beaucoup en question. » (D : l. 191-192)	Etat des lieux physique « des douleurs et des tensions qui étaient des engourdissements de bras et des tensions musculaires dans tout le dos qui faisaient que j'avais l'impression de ne plus pouvoir bouger » (D : l. 5-7) Etat des lieux psychique Se donne peu de valeur d'elle-même « Je ne m'accordais pas assez de valeur. » (D : l. 43-44) « Ma vie a fait qu'il a fallu que je m'occupe de pleins de choses, plein plein plein de choses et je pense que je m'étais mise entre parenthèse. » (D : l. 266-267) Donne plus de valeur à sa réussite professionnelle qu'à sa vie personnelle « Ce à quoi je donnais de la valeur... C'était ma réussite professionnelle, mon lieu de vie, des valeurs écologiques et ensuite ma vie, mon fils. » (D : l. 49-50) « C'est à dire qu'avant, la réalisation que je visais c'était une reconnaissance extérieure. » (D : l. 271-273) Tendance à un sentiment de supériorité par rapport aux autres « c'est moins présomptueux, parce que j'avais tendance à l'être un petit peu. A être dans une tendance de supériorité. » (D : l. 121-122) Perfectionniste avec elle-même En fait trop pour répondre à son désir d'être parfaite « ... sentiment de supériorité par rapport aux autres, parce que je me comparais et qu'en fait je me mettais à en faire trop pour être parfaite, pour faire tout bien » (D : l.180-181) « J'en faisais de trop ... j'en faisais trop pour rien, au détriment de moi » (D : l. 158-159) Contexte psychique Tendance à l'hyper mentalisation et au doute « Je me perdais dans des conjectures, le mental. » (D : l. 62) « J'avais beaucoup	Plainte somatique « Ma motivation au départ, c'était des douleurs et des tensions qui étaient des engourdissements de bras et des tensions musculaires dans tout le dos qui faisaient que j'avais l'impression de ne plus pouvoir bouger » (D : l. 5-7)	L'accompagnement manuel déclencheur de nouvelles potentialités perceptives « Ce toucher....ça crée un espace de possible dans moi » (D : l. 65) « Les sensations nouvelles... des possibles » (D : l. 63) Toucher inédit « Ce toucher qui n'a jamais été existant... ou que je n'ai jamais connu. » (D : l. 325) Toucher porteur de confiance pour sortir des systèmes de défense. « Tant que je ne connaissais pas ce toucher, je ne pouvais pas accéder à autre chose, parce que je restais sur des fonctionnements de défense, de fermeture, parce qu'il n'y avait pas cette confiance pour me nourrir. » (D : l. 327-329) « Je le sais parce que je l'ai vécu, donc c'est bien une expérience sensorielle. Je suis convaincue que l'expérience sensorielle permet de nouvelles choses pas accessibles autrement. » (D : l. 337-338) Présence rassurante et bienveillante qui permet l'apprentissage nouveau « Ta présence rassurante, ça a permis parce que je sentais cette bienveillance entre guillemets de maman, qui était nécessaire pour que le travail se fasse, pour que j'apprenne ce nouveau comportement. » (D : l. 378-380) Aspect formatif de la psychopédagogie perceptive ancré dans des perceptions nouvelles de son corps Le renouvellement de ses comportements par l'apprentissage de nouvelles perceptions, de nouveaux gestes « Je vois bien que le travail, il agit au delà du symptôme physique... On est plus sur (...) l'apprentissage de nouveaux gestes ... l'apprentissage de nouvelles sensations, de choses que je n'avais pas connues avant. » (D : l. 11-14) « La grande découverte c'est ça ! (...) C'est apprendre d'une nouveauté de moi même que mon corps m'apprend et ce sont aussi des nouveautés dans la relation pas que des nouveautés de moi même. » (D : l. 374-377) Caractère progressif de l'apprentissage perceptif « Petit à petit, j'ai appris à faire confiance à mes sensations, à les écouter... et... à leur donner de la valeur aussi. » (D : l. 187-188)	Caractère inédit des perceptions et des apprentissages « On est plus sur (...) l'apprentissage de nouvelles sensations, de choses que je n'avais pas connues avant. » (D : l. 10-14) Sensations organiques Sensation de détente même dans une contrainte « Au fur et à mesure de la séance, j'ai senti mon corps se détendre » (D : l. 314-315) « C'est quelque chose que je ne connaissais pas, que ce soit possible de se détendre dans une contrainte (D : l. 319-320) « Je faisais attention à mon dos, à le laisser s'étaler... à ressentir l'espace que j'ai à l'intérieur de moi au niveau du cœur » (D : l. 451-452) Ouverture d'un espace intérieur inédit « J'ai senti ...un espace se créer à l'intérieur de moi... Et c'est quelque chose dont je n'avais pas conscience avant » (D : l. 314-316) « On est plus sur la libération d'espaces intérieurs » (D : l. 12) Sentiment d'existence « La rencontre avec moi au sein des expériences corporelles. » (D : l. 197) Sentiments organiques La confiance « Je me sentais centrée, ancrée ... et confiante. » (D : l. 432) « C'est mon expérience sensorielle qui me redonne cette confiance. C'est mon expérience sensorielle, c'est vraiment... dans ce toucher. » (D : l. 323-325) Fait de connaissance « le vécu du corps porteur de connaissance » issu d'une expérience : « Le fait d'avoir vécu cette perception sensorielle, celle d'épouser la contrainte, me fait dire, je sais ce que ça fait... Et que c'est bon et que je peux le reproduire, et donc, ça me donne de la confiance, et donc c'est possible ... ! » (D : l. 346-348) « C'est une connaissance du corps. J'ai déjà eu cette expérience là, donc je peux la revivre, elle est mémorisée. Et donc, j'ai appris quelque chose de nouveau, mon corps m'a appris quelque chose de nouveau ! » (D : 340-342) Fait de connaissance : le fait d'être conscient des choses ne suffit pas s'il n'y a pas un travail associé sur le corps « J'avais conscience de ce qui se passait, mais j'avais pas accès, parce que j'avais pas compris que ça se passait par là, dans mon corps » (D : 353-355) « Avant, même si j'avais compris qu'il fallait que je fasse comme ça, mon corps me disait... Pfiit pas question, genre, je sais qu'il faut que j'agisse mais ... pfiuit, les jambes coupées, coupées... je suis plus là, pendant 3 jours déprime totale. Je savais ce que je voulais changer dans moi,	Nouvelle motivation orientée vers le renouvellement de soi « Ma motivation a évolué puisqu'aujourd'hui on est plus sur... sur libérer des espaces intérieurs. l'apprentissage de nouveaux gestes ... l'apprentissage de nouvelles sensations, de choses que je n'avais pas connues avant. » (D : l. 10-14) « Aborder des situations d'une manière différente. Ca répond à la mise en place de nouveaux comportements que je souhaitais depuis longtemps, mais sur lesquels je n'avais pas de moyens d'agir, enfin, je ne trouvais pas la porte d'entrée... » (D : l. 16-18) Son rapport aux idéaux a changé « Avant j'étais beaucoup dans l'effort pour atteindre ces idéaux et là, il s'agit de les vivre ! » (D : l. 243-244) « De vivre dans le plaisir plutôt que dans l'effort et ça aussi ça a changé, c'est que le rapport à l'idéal, il doit pas se faire dans l'effort, il doit se faire dans le plaisir ! » (D : l. 246-247) Elle s'offre des moments de présence à elle par le média des exercices de pédagogie perceptive afin de se détendre « J'utilise les sensations vécues en séance pour me détendre, prendre un moment pour moi, de conscience » (D : l. 453-454) « Je me surprends à utiliser des exercices chez moi, par exemple cette semaine... l'histoire de la contrainte, je faisais attention à mon dos, à le laisser s'étaler... à ressentir l'espace que j'ai à l'intérieur de moi au niveau du cœur... » (D : l. 450-452) « C'est des sensations que je laisse se glisser dans mon quotidien... Donc c'est plus un processus d'intégration de la sensation pour le moment. » (D : l. 458-459) Elle n'utilise pas les exercices de pédagogie perceptive à proprement dit, chez elle « Je ne fais pas d'exercices de pédagogie perceptive	Est plus attentionnée à son corps Elle donne de la valeur à ce qu'elle sent et à ce qu'elle est. « Je m'observe plus du dedans, c'est moins extérieur. » (D : l. 126) « Je respecte plus mes sentiments quand ils se manifestent, avant, je les faisais taire derrière. Avant je me disais que c'était moi qui avait tort ... Donc là, non, ce que je sens je le sens et c'est ce que je sens qui est juste et c'est pas mon mental qui va me dire ce que je dois sentir... » (D : l. 424-430) « Donner de la valeur à ce que je sens dans mon corps... Ca, c'est interne et c'est une référence que j'ai apprise. J'ai appris dans les séances manuelles que... ce que je sens a de la valeur et est une référence pour moi ... et j'ai plus besoin de me comparer. » (D : l. 135-137) Est moins dans la remise en question permanente d'elle-même ce qui facilite sa mise en action « Ce travail a changé beaucoup de choses sur la remise en question permanente que j'avais de moi. » (D : l. 192-193) « Je réfléchis moins, vraiment moins, ce qui veut pas dire que je ne réfléchis pas, mais pas comme avant... Avant, comme je réfléchissais trop, ça me coupait les jambes et ça m'empêchait d'agir, le fait de moins réfléchir, je fais, j'avance et ça se passe bien. » (D : l.390-393) « J'accorde moins d'importance à la pensée en amont, même si je réfléchis quand même, je ne fais pas n'importe quoi. » (D : l. 395-396) « Je ne réfléchis plus de la même manière depuis qu'on fait les séances (...) c'est-à-dire accorder plus de valeur aux perceptions internes qu'au mental... aller plus directement sur ce que me dit mon corps que d'aller réfléchir, me poser des questions... » (D : l. 401-407) « Avant, mon mental prenait toute la place, cette question de « ca me fait quoi à l'intérieur », c'est la question que tu me poses dans les séances... Je l'ai	Renouvellement de son rapport aux autres Rapport aux autres moins soumis à la comparaison ce qui nuance sa tendance à se sentir supérieure « Je n'ai plus besoin de me comparer. » (D : l. 151) « Moins présomptueux envers les autres...c'est moins présomptueux, parce que j'avais tendance à l'être un petit peu. A être dans une tendance de supériorité. C'est moins externe, c'est moins vis à vis des autres, je suis plus dans une reconnaissance de ce que j'ai fait pour moi... de mon chemin. » (D : l. 134-137) A moins besoin de la reconnaissance extérieure ce qui lui permet de ne plus « en faire trop », et de rester présente à elle. « Je suis moins dans la reconnaissance sociale, mais je suis dans la reconnaissance de moi » (D : l. 144-145) « Cette recherche de reconnaissance extérieure. Le fait d'être irréprochable, de faire tout bien parce qu'elle avait placé sa confiance en moi...Il fallait que tout soit bien (...) Maintenant je ne vais plus dans une telle implication, c'est plus équilibré, je ne m'oublie plus, c'est ça qui a changé. » (D : l. 178-185) Trouve un meilleur équilibre dans son implication dans son milieu professionnel « C'est d'en faire moins, de faire équitable, je veux bien remplir mes fonctions, là il s'agit d'une fonction professionnelle, mais c'est pas gratos, c'est donnant-donnant, c'est mesurer plus... Il faut que ce soit équitable pour moi... » (D : l. 190-192) « J'ai évolué d'un sentiment de supériorité par rapport aux autres, parce que je me comparais et qu'en fait je me mettais à en faire trop pour être parfaite, pour faire tout bien, à ne plus m'oublier dans mes actions, à faire plus juste pour moi... » (D : l. 200-202)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE DIANA							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
	d'indécisions » (D : I.86) « Avant, il y avait beaucoup de mental, avant, beaucoup de... je pèse le pour, le contre l'archi pour, l'archi contre... » (D : I. 91-92) « Je ne faisais que ça réfléchir, ruminer etc... et me remettre en question et re remettre en question. (D : I. 385-386) Ses remises en question constantes bloquent sa mise en action, sa confiance en elle et en ses décisions « Avant je me posais tout le temps des questions... et je me remettais tout le temps en question, ce qui fait que je n'arrivais pas à agir, à décider. » (D : I. 59-60) « me remettre en question et re remettre en question et du coup je n'avancais pas, j'avais du mal à prendre une décision, à me faire confiance. (D : I. 385-387)			je le savais mais mon corps disait non. » (D : 358-362) « Ma vie a fait qu'il a fallu que je m'occupe de pleins de choses, plein plein plein de choses et je pense que je m'étais mise entre parenthèse et je pense que là, avec cette séance, ça m'a permis de me recentrer dans ma vie pour moi. Et donc du coup ... J'ai remis au clair ma vie professionnelle, j'ai bouclé mes études, j'ai clarifié ma relation vis à vis de mon père, la réalité de mon fils qui grandit et là ça se place, et je me place aussi au centre maintenant. » (D : I. 292-298)	à proprement parlé chez moi » (D : 452-453)	intégré, parce que je me suis rendu compte que ça me mettait en mouvement de me poser cette question, au lieu de rester figée, parce que en écoutant ce que ça fait à l'intérieur, j'ai des indicateurs internes... les miens, pas ceux de l'extérieur ! » (D : I. 413-417 » « Si il y a vraiment une chose que les rencontres avec la pédagogie perceptive ont changé, c'est bien ça ... moins me remettre en question, c'est aussi pour ça que j'avance plus vite dans mes actions » (D : I. 198-200) Meilleure estime d'elle-même Prise de conscience de sa propre valeur « La rencontre avec moi au sein des expériences corporelles a permis de remonter l'estime de moi. » (D : I. 197-198) « La valeur que je m'accorde est plus interne... moins de ce que j'ai fait pour moi... ou pour les autres ou dans la vie... une reconnaissance à mes yeux ...interne » (D : I. 128-129) Prise de conscience de sa propre valeur indépendamment du regard issue de son histoire de vie « Faire remonter la valeur de ma vie personnelle de femme, c'est ça qui a changé cette année, avec les séances, c'est ça » (D : I. 277-278) « Ce qui a permis que je donne plus d'importance à ma vie, ça a été les sensations... Les sensations nouvelles... des possibles. (D : I. 62-63) « Ce qui a changé grâce aux séances de pédagogie perceptive, c'est une inversion du rapport entre ma vie professionnelle externe, cette recherche de reconnaissance à travers un statut social et ma vie intime (...) Ce qui a permis cette inversion... c'est ... le changement de regard ... sur moi, dans cette séance avec le regard de mon père... de reconnaître que	Ose prendre des risques dans son travail en s'appuyant sur ce qu'elle perçoit de juste en elle « J'ai pris le risque de renégocier dans mon travail, (...) là j'ai écouté ce que je sentais et pas mon mental et ses peurs. C'était vraiment juste pour moi de demander plus d'argent sur une prestation que je faisais, et le fait de me mettre ... d'être dans cette fermeté par rapport à mes besoins, ça m'a permis non seulement de garder la collaboration avec ma directrice, mais aussi d'avoir plus d'argent en direct et j'ai gagné sur les deux tableaux. J'ai fait confiance à la justesse de ce que je sentais que ça faisait dans moi ! J'aurais pu être dans cette peur de perdre, là où j'étais avant, et en fait, en faisant confiance, j'ai tout gagné. (D : I. 438-446)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE DIANA

Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
						c'était son regard et pas le mien, je me suis redonnée de la valeur... de ma valeur ! » (D : l. 278-285) Changement de priorité : accorde plus de valeur à sa vie qu'à sa réussite professionnelle « Maintenant j'accorde plus de valeur à ma vie qu'à ma réussite professionnelle. (...) c'est surtout ça ce qui a changé, c'est que j'accorde plus de valeur à ma vie, à moi, ma vie personnelle. » (D : l. 53-55) Est moins exigeante avec elle même, moins perfectionniste « Je pense qu'avec les séances... que j'ai lâché sur la qualité de ce que je fais... J'ai moins besoin de faire parfait. Je fais, point... c'est mon rapport à l'exigence qui a changé, j'ai moins d'exigence. » (D : l. 146-149) Nouveau regard sur la contrainte : elle apprend à la voir plus comme un appui et moins comme un obstacle « La contrainte, c'est moins une limite contre laquelle je me hérisse, me replie dans mes piquants... S'appuyer dessus ... c'est... je m'adapte » (D : l. 77-78) « En relation d'aide manuelle, j'avais tout le dos tendu et je réagissais comme d'habitude à la contrainte, c'est à dire en faisant le dos rond, en sortant mes piquants et là, tu m'as dit que peut être je pouvais prendre appui sur la contrainte de tes mains... et je l'ai fait ... et prendre appui sur la contrainte... c'est ... c'est aussi dans ma vie et ça c'est complètement nouveau ! C'est une autre relation à la contrainte que je n'aurais pas pu imaginer... Avant je ne savais pas que ça existait cette possibilité, et maintenant... je sais, c'est possible et je l'ai fait, je le fais, ça me permet de regarder la contrainte différemment dans ma vie » (D : l. 69-75) Mise en action plus facile et plus directe moins soumise à l'indécision « J'ai plus de fluidité à me mettre en action, je fais, je suis plus dans	

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE DIANA

Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
						l'action, plus dans le mouvement. Avant, il y avait beaucoup de mental, avant, beaucoup de... je pèse le pour, le contre l'archi pour, l'archi contre... » (D : l. 90-92) « J'avais beaucoup d'indécisions... c'est le premier pas qui me coûtait. J'y vais peut être plus franco maintenant. » D : l. 86-87) A retrouvé de la confiance dans sa capacité à se réaliser dans sa vie affective « Maintenant ce que je vois après les séances, c'est que je retrouve de la confiance sur la partie affective que je (la) mettais bien en dessous pour pas avoir à m'en occuper. Donc, ça, ça a changé ce rapport là et je suis de nouveau confiante dans le fait que je peux atteindre les buts que je me suis fixée dans ma vie personnelle, que c'est possible, alors que j'étais archi perdante là... » (D : l. 293-299)	

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE RÉGIS							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Divorcé depuis la naissance de son fils (de 10 ans), n'a vécu que pour les moments avec son fils et son travail « Pendant dix ans, la chose la plus importante, c'était le week-end avec mon fils et les vacances... mais je t'avouerais que, à part ça, le reste du temps, c'était très... secondaire » (R : I. 109-113) « J'ai eu l'impression qu'entre la naissance de mon fils et maintenant, d'avoir enchaîné les années sans rien faire de spécial d'autre que de travailler, de passer des week-ends avec mon fils. » (R : I. 101-105) A mis sa vie entre parenthèse en attente des moments avec son fils « J'avais quand même la sensation que je ne vivais pas ma vie... J'ai toujours pensé que je ne vivais pas ma vie. » (R : I. 351-353) « Je vivais un peu au jour le jour. » (R : I. 106) « J'ai vraiment eu l'impression de vivoter bon gré mal gré pendant toutes ces années là. » (R : I. 114-115)	Etat des lieux psychique Tendance dépressive liée à un sentiment de solitude « J'étais dans une sorte de déprime de vie où je me sentais seul » (R : I. 11) « plus envie de rien » (R : I. 20) « Je sentais que je n'avais pas d'envie, pas de courage, une grande lassitude. Je sentais que ça pouvait dériver assez loin. » (R : I. 27-31) Perte du sentiment d'existence « J'ai eu la sensation quand je suis venu de te voir que j'étais invisible, que je n'existait pas » (R : I. 72-73) Sentiment de perte de contrôle sur sa vie qui s'exprime par un repli sur lui-même et une perte de confiance. « A cette période là, j'avais vraiment l'impression d'être déconnecté de tout, que tout m'échappait et que je me recroquevillais sur moi » (R : I. 7-8) « perte de confiance » (R : I. 20) Attitude négative voire négligente vis à vis de lui-même « Je crois que je ne faisais pas attention à moi... une attitude négative oui, je pense que je me négligeais, je pense faire plus attention à moi maintenant. » (R : I. 306-308) Tendance à la rumination « Je ruminais beaucoup » (R : I. 420) Estime de lui faible mais non vécu comme problématique « Je ne m'accorde pas plus de valeur que ça, mais par contre je ne m'accable pas d'incapacités ou d'incompétences. Ce n'est pas ça qui cloche ! » (R : I. 245-247) « Je ne m'accorde peut être pas de valeur parce que je n'ai pas osé faire des choses qui ont de la valeur pour moi. » (R : I. 283-284) Tempérament exigeant qui est source d'insatisfaction (frustration, jalousie, ruminations) Volonté de trouver une cohérence dans tous les secteurs de sa vie sans y parvenir « Même si ce n'est pas facile de rendre tout cohérent, mais	Motivation à retrouver une présence à lui-même « J'avais envie de reprendre contact avec moi. » (R : I. 8-9) « Le désir initial, c'est de prendre contact avec moi. » (R : I. 38-39) Motivation à retrouver son dynamisme « de me remettre en marche, en mouvement » (R : I. 14) « sortir de l'inertie » (R : I. 25)	Prise de conscience des liens entre la présence à lui et la présence aux autres « Je sens, je sais, qu'avec ce contact là, un contact plus franc, plus conscient, plus présent avec moi, c'est aussi le contact avec les autres qui se travaille ... » (R : I. 59-60) Apprécie le fait d'apprendre de lui dans les séances et de vivre des choses nouvelles « Dans les séances, quand il se passe des choses, que je vois des choses qui se bloquent, qui se débloquent, que je ressens des choses, j'ai l'impression d'apprendre, j'ai l'impression de regarder quelque chose qui m'intéresse directement et qui peuvent me surprendre. » (R : I. 276-279) N'arrive pas à faire le transfert entre ses perceptions et sa vie quotidienne « Je n'arrive pas à relier ... j'ai des ressentis corporels, bloqué ou pas, douleurs, je suis à l'écoute ou je ne suis pas à l'écoute, je me sens souple... mais je n'arrive pas à relier ça à des faits concrets dans la vie réelle, alors je ne sais pas si ça agit inconsciemment ? » (R : I. 186-190)	Le sentiment de soi vivant « J'ai eu l'impression, le fait de venir te voir, d'être touché, un peu réanimé de l'intérieur. » (R : I. 72-73) « Je me sentais plus (+) » (R : I. 80) « La pédagogie perceptive m'a plus recentré sur moi, ce que l'on sent c'est moi, il y a une résonnance directe » (R : I. 290-291) Expression des vécus de manière métaphorique « ça m'est arrivé de me sentir danser. » (R : I. 384-386) Le repos physique et psychique « je me sentais plus calme » (R : I. 75) « Etre calme, ouvert, profond. Ah oui, ça doit être le chemin de la paix ça ! » (R : I. 342-343) « Il y a un ressenti direct après la séance où je me sens détendu, relâché, à l'écoute. » (R : I. 152) Sensations organiques concernantes et parfois inédites « Dans les séances, je vois des choses qui se bloquent, qui se débloquent, que je ressens des choses ... quelque chose qui m'intéresse directement et qui peuvent me surprendre. » (R : I. 275-279) Sentiments organiques La confiance « je me sentais plus calme et plus confiant. » (R : I. 75) « Quand je pars d'ici, ... je suis plus serein, plus présent, plus avenant. » (R : I. 232) La globalité « Il y a quelque chose qui fait qu'on ressent ce qu'il y a d'éparpillé, voilà, ça recentre un peu tout » (R : I. 296-297) « ça me recentre plus, ça recentre les valeurs avec les miennes » (R : I. 295) La paix « Etre calme, ouvert, profond. Ah oui, ça doit être le chemin de la paix ça ! » (R : I. 342-343) Remémorations « Dans les séances, je ressens de choses mais les évocations que ça peut... qui peuvent arriver... ça m'est arrivé dans les séances où je me retrouvais enfant. » (R : I. 384-386)	L'aspiration à « plus être » source de motivation forte Motivation à maintenir une présence à lui-même de façon plus intense « Ce qui me motive c'est la volonté de vivre le moment, de le vivre et après quoi de l'acquiescer » (R : I. 497-499) « Le désir est le même sauf que le contact avec moi, je le veux plus souvent, plus fort. » (R : I. 47) « La motivation maintenant ce serait plus, là, de continuer un chemin plutôt que de le commencer. » (R : I. 34-36) Est plus motivé à être présent à ce qu'il vit plutôt que de faire des choses sans les vivre « ça reste quelque chose de très présent en moi les voyages, mais je me rend compte que si c'est juste pour aller dans un pays mais ne pas y vivre quelque chose...La manière de vivre quelque chose, je pense que maintenant ça correspond plus à ce qui est le plus important pour moi, ce qui est vécu et pas forcément quoi et où, la nature de ce qui est vécu. » (R : I. 362-364) Retrouve des envies mais qui le confronte à son impossibilité à les réaliser par manque de temps « J'ai beaucoup plus envie de choses maintenant qu'il y a un an (R : I. 176) ... L'année dernière c'était un problème, je n'avais pas assez de temps pour toutes mes envies, c'est aussi pour ça que je vis de plus en plus mal dans mon travail parce qu'il me prend trop de temps. » (R : I. 178-180) Envie d'une cohérence, d'une unité dans sa vie, d'un sens qui unifie « Depuis l'année dernière, j'aimerais plus d'unité, de sens dans ce qui est vécu par ci par là, que ce soit plus cohérent. » (R : I. 124-124) Le manque source de motivation L'écart entre son vécu de présence à lui dans les séances et son quotidien est source de motivation « ma motivation est plus exigeante... parce que ce que j'ai ressenti dans les séances, j'aimerais le retrouver plus régulièrement, ou de manière plus indépendante, » (R : I. 38-44)	A retrouvé une certain niveau de présence à lui ce qui l'amène à retrouver du pouvoir sur sa vie Se perçoit plus et retrouve un sens à sa vie, est plus en paix « J'étais content et touché d'avoir fait le travail avec toi, je me sentais plus ... je me sentais de nouveau un peu sur des rails avec une direction » (R : I. 79-81) Grâce à la présence à lui, se sent plus en paix, plus cohérent et moins exubérant « Avant je crois que j'étais plus exubérant mais moins en paix, et là j'essaie d'être plus en paix en fin de compte, j'essaie d'être plus cohérent (...) Je fais plus attention à comment je me sens, comment je me ressens, je crois que c'est lié à ça, oui, je fais plus attention à ça » (R : I. 313-324) Prend du temps pour se poser plus « J'essaie plus de me poser. » (R : I. 437) « J'essaie plus de me donner du temps comme ça où je peux me poser, essayer de m'écouter » (R : I. 450) Réussi à maintenir un certain degré de présence à son corps et à lui dans sa vie « Je suis plus à l'écoute de mon corps ... avant je le vivais mais je ne l'écoutais pas quoi ! » (R : I. 331) « Le désir initial, c'est de prendre contact avec moi. Là j'ai l'impression d'avoir repris contact, même si ce n'est pas tout le temps là... il y a quelque chose qui reste malgré tout ce qui part entre les séances. » (R : I. 38-41) Est plus calme et plus confiant « J'ai eu la sensation quand je suis venu de te voir que j'étais invisible, que je n'existait pas, j'ai eu l'impression, le fait de venir te voir, d'être touché, un peu réanimé de l'intérieur (...) je me sentais plus calme et plus confiant. » (R : I. 72-75) Fait plus attention à lui Attitude plus positive « Je crois que je ne faisais pas attention à moi... une attitude négative oui, je pense que je me négligeais, je pense faire plus attention à moi maintenant. » (R : I. 306-308)	S'est mis en action pour sortir de sa solitude amoureuse S'est mis en action pour rencontrer son amie « La rencontre avec mon amie, je l'aurais peut-être laissé passer si je n'avais pas fait cette démarche là. Parce que du coup, je suis allé vers elle, j'ai été actif. J'ai l'impression que vu ce que j'étais avant, j'aurais plus été témoin, sans agir quoi ! » (R : I. 79-84) Se sent plus authentique dans sa relation amoureuse, ose se montrer tel qu'il est « J'ai eu l'impression d'être plus, je ne sais pas comment dire... plus sincère, plus intérieur dans ma manière de me présenter à elle. J'ai l'impression que ça a joué dans comment je me montrais, voilà j'acceptais de me montrer. » (R : I. 84-87) Impacts vécus négativement Décalage souffrant ou frustrant entre son nouvel état d'être et sa vie La pratique autonome des exercices est source de frustration en comparaison avec son vécu lors des séances et par le fait du peu de durée dans le temps « Je suis rapidement pris par la frustration de ce que je fais seul par rapport aux séances » (R : I. 475) « J'ai l'impression que je n'arrive pas au silence ambiant puis intérieur donc du coup il n'y a pas l'écoute et le relâchement... je le vis un peu en frustration du coup. » (R : I. 489-491) « Autant ici ça arrive très vite l'écoute silencieuse, voilà, le silence et l'attention » (R : I. 487-489) « Il y a un gros problème, c'est que je n'arrive pas à faire durer le moment, ça a une bonne incidence dans le fait que ça me permet de couper, de trouver un moment mais par contre la mauvaise incidence c'est que ce moment est frustrant pour moi de part le fait que ça ne dure pas, et

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE RÉGIS

Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
	au moins... dès fois j'ai l'impression que c'est complètement opposé » (R : l. 141) Sentiment d'incohérence entre ce qu'il est et ce qu'il fait « Le coté cohérence, il est important, j'ai l'impression de... j'ai l'impression de... de ne pas être toujours le même que ce que je suis la plupart du temps et voilà. » (R : l. 146-148) « Je n'intègre pas de manière permanente ce qui m'intéresse le plus, ce que je fais en formation, avec toi, avec mon amie ... j'ai l'impression que ce sont des îlots ... je fais une partie du travail et je le défaits les ¾ du temps... c'est pas cohérent » (R : l. 131-135) Son exigence insatisfaite est source de frustrations ou de jalousies « Quand je suis frustré de telle ou telle chose ou jaloux d'un tel ou untel » (R : l. 408-409) « Des moments avec mon amie, des discussions un peu compliquées avec des frustrations, des jalousies ... oui des frustrations, des jalousies. » (R : l. 456-457) « Je suis rapidement pris par la frustration de ce que je fais seul par rapport aux séances » (R : l. 475)				Désir d'utiliser plus dans son quotidien ce qu'il apprend dans les séances « ce que j'ai ressenti dans les séances, j'aimerais ... m'en servir plus activement, de m'en servir plus comme un atout. » (R : l. 44-45) Déficit volitionnel : il n'arrive pas à se mettre en action pour retrouver par lui-même une présence à lui. « Ce que je ressens, ce que je trouve dans les séances, ça me manque et je n'arrive pas à le mettre en œuvre, soit en discipline, soit en exercice comme ça chez moi. ... J'aimerais, j'aimerais... » (53-55)	Réfléchit plus avec son corps, moins dans sa tête « J'ai l'impression de réfléchir plus sur moi-même vraiment corporellement, d'intégrer le corps dedans, de lâcher plus la tête et de réfléchir plus avec mon corps et du coup ça change quand même la réflexion parce que maintenant c'est plus... avant c'était vraiment très cérébral. » (R : l. 428-431) « Je ruminais beaucoup » (R : l. 420) A retrouvé plus d'envies, retrouvé le désir d'apprendre « J'ai beaucoup plus d'envie de choses maintenant qu'il y a un an. » (R : l. 176) « Je crois que j'ai besoin et très envie d'apprendre des choses. Dans les séances, quand il se passe des choses, que je vois des choses qui se bloquent, qui se débloquent, que je ressens des choses, j'ai l'impression d'apprendre, j'ai l'impression de regarder quelque chose qui m'intéresse directement et qui peuvent me surprendre. » (R : l. 275-279) Est plus centré sur ce qui a de la valeur pour lui passage d'une motivation extrinsèque portée par un besoin de reconnaissance à une motivation intrinsèque soutenue pas ses propres envies. « Avant j'avais beaucoup besoin de reconnaissance ... de montrer que je pouvais faire aussi bien qu'untel mais maintenant, je me rend compte ... que mes centres d'intérêts sont plus recentrés sur ce qui me plaît. Faire bien, oui, mais quelque chose qui me plaît. » (R : l. 263-268) « Ce n'est plus important d'avoir la reconnaissance des autres pour des choses qui n'ont pas de valeur pour moi. » (R : l. 281-282) Gains non stabilisés Trouve le manque de lui parfois entre les séances « Il peut arriver entre deux séances de me manquer... comme quelqu'un que tu ne vois pas assez souvent » (R : l. 49-51) Valide les gains dans ses manières d'être mais pas dans	de part ce que je ressens ne me satisfait pas » (R : l. 476-480) N'arrive pas toujours à faire les liens entre son vécu et sa vie ce qui est source de frustration et de sentiment d'incohérence « Je ruminais beaucoup... mais je ne sais pas quelle influence ça a en fin de compte. » (R : l. 425-426) « Je n'arrive pas à faire les liens entre soit ce que j'ai vécu, soit les choses que j'ai vues. Si ça n'a pas de lien, j'ai l'impression que je me sens frustré, j'ai l'impression de faire les choses et que ça n'a pas de sens. » (R : l. 395-397) Prise de conscience que son travail lui prend trop de temps dans sa vie « L'année dernière c'était un problème, je n'avais pas assez de temps pour toutes mes envies, c'est aussi pour ça que je vis de plus en plus mal dans mon travail parce qu'il me prend trop de temps. » (R : l. 178-180) Se sent en décalage entre ses manières d'être dans son travail, dans sa vie et son être profond vécu en séance « Il y a un ressenti direct après la séance où je me sens détendu, relâché, à l'écoute. Je sens que mes habitudes de travail, mes habitudes de vie me font perdre tout ça, des habitudes qui ne sont pas ... constructives que je vis mal, ça devient un problème de plus en plus ce que je fais depuis 10 ans, alors ça j'ai du mal, j'ai du mal à le vivre » (R : l. 151-157)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE RÉGIS

Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
						son estime de lui (ne s'accorde pas plus de valeur) « De m'accorder plus de présence, oui, mais plus de valeur, je ne sais pas. » (R : l. 228-229) « Oui je suis plus serein, plus présent, plus avenant, peut-être, oui... alors de la valeur, alors pourquoi pas. » (R : l. 232-233) Prise de conscience de sa problématique d'estime de lui « Je ne m'accorde peut être pas de valeur parce que je n'ai pas osé faire des choses qui ont de la valeur pour moi. J'ai peut-être fait des choses qui ont plus à d'autres mais si à mes yeux, ce ne sont pas des choses de valeur, et bien du coup je ne m'accorde aucune valeur. » (R : l. 283-287)	

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE FABIEN							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Contexte professionnel Cadre supérieur au chômage, en recherche d'une nouvelle orientation de travail « Je n'ai plus eu de boulot » (F : I 9) « J'avais un entretien pour un recrutement » (F : I.638) Se retrouve écartelé entre son besoin existentiel de reconnaissance professionnelle et le besoin d'être lui-même « Le truc c'est que (...) j'ai besoin d'être reconnu, mais j'en chie à fond et je vais crever sur place » (F : I. 471-473) « Poussé par une angoisse existentielle de réussir (...) sans valeur propre de moi-même. » (F : I. 454-458) « Faire carrière (...) mais il n'y avait pas cette notion de se faire plaisir. (F : I. 469-470)	Etat des lieux général : absence de lui-même dans des situations à fort enjeux Sentiment de déconnexion de lui-même en cas de stress « une problématique de déconnexion à moi, ou dans certains contextes de perte de connexion. » (F : I. 22-25) Qui se manifeste par un sentiment de passivité et d'indifférence « Dans des contextes professionnels, de stress, de nouveauté (...), mon problème c'est d'être passif face à une situation, pas être vivant, pas être moteur, de ne pas avoir d'avis, d'être indifférent » (F : I. 31-32) Etat des lieux physique Ne portait aucune attention à son corps et à lui même même en cas de fatigue extrême « J'avais plutôt une attitude négative notamment vis à vis de mon corps... (F : I. 374) négative parce que j'avais aucune considération de là où j'en étais » (F : I. 384) « Par exemple, en 2000, je savais très bien que j'étais hyper fatigué (...) j'étais dans un état général assez déplorable en terme de fatigue ... et du coup j'ai eu cette hernie discale qui s'est installée...ça a craqué et je savais que j'étais vraiment mal. » (F : 377-381) Etat des lieux psychique Estime de lui faible Tendance à la dévalorisation «J'ai tendance à considérer que l'autre sait plus... J'ai tendance à considérer que je ne sais pas suffisamment de choses ou que je ne sais pas assez bien. » (F : I. 274-278) « J'ai plutôt une attitude négative. » (F : I. 374) Etat des lieux émotionnel Sentiment de disproportion dans ses réactions émotionnelles « Je ressentais un malaise, ou au contraire du plaisir mais c'était un peu trop (...) Je sentais du plaisir à voir quelqu'un mais énormément de plaisir donc tout était possible (...), un peu disproportionné... Après je pouvais être très anxieux... mais très anxieux quoi. » (F : I. 564-570) Tendance être rigide face à la critique « Avant j'étais rigide	Sur les conseils d'une autre personne « Une amie m'en avait parlé un peu » (F : I. 11) Retrouver une meilleure présence à lui-même « À la base, je suis venu en séance avec une problématique de déconnexion à moi, ou dans certains contextes de perte de connexion...dans des contextes professionnels. » (F : I. 22-25) Mettre en relation son psychisme et son corps « Ce qui m'avait intéressé pour travailler avec toi, c'est le lien entre le psychisme et le corps » (F : I. 11-12) Parce que c'est un moyen transformation de soi « C'est un outil de transformation en utilisant le potentiel énergétique du corps ou les capacités du corps » (F : I. 186-187) « Je sais que c'est une piste pour être à l'aise » (F : I. 78) C'est une voie d'affirmation » (F : I. 111) Parce qu'il peut utiliser ces outils dans sa vie personnelle « Dans les séances, je constatais que c'était utile en phase de préparation d'entretien, pour me mettre à mon bureau, pour travailler, pour écrire une lettre. Cela je le constate encore aujourd'hui. » (F : I. 18-20)	Apprécie le fait de ne pas avoir de pression dans les séances « C'est la possibilité dans l'accompagnement de faire comme je peux faire... par rapport à la consigne je fait comme je peux faire, là où j'en suis et que ça s'est intéressant » (F : I. 318-320) « On ne pousse pas les gens à agir, mais... il y a un potentiel qui est libéré (...) après chacun en fait ce qu'il veut. » (F : I. 744-746) Donne une grande valeur à l'accompagnement Parce que cela lui permet de faire des ponts entre son vécu et son comportement dans le monde « Cela a une grande valeur dans le sens où c'est le seul endroit où je trouve le lien entre ce que je vis et le monde extérieur. » (F : I. 185-186) « Cela me convient très bien parce que justement cela fait le lien entre le psychisme et le corporel. » (F : I. 190-195) Parce que c'est un lieu d'apprentissage depuis un ancrage perceptif « J'aime aussi le coté pédagogique et perceptif... Pédagogie, de réapprendre et la perception. » (F : I. 738-740) Parce que c'est un moyen transformation de soi « C'est un outil de transformation en utilisant le potentiel énergétique du corps ou les capacités du corps » (F : I. 186-187) « Je sais que c'est une piste pour être à l'aise » (F : I. 78) C'est une voie d'affirmation » (F : I. 111) Parce qu'il peut utiliser ces outils dans sa vie personnelle « Dans les séances, je constatais que c'était utile en phase de préparation d'entretien, pour me mettre à mon bureau, pour travailler, pour écrire une lettre. Cela je le constate encore aujourd'hui. » (F : I. 18-20)	Révélation de zones inexplorées Découverte de la perception de son bassin en mouvement « Dans une séance, j'ai senti le mouvement du bassin qui avançait. » (F : I. 94-95) Manifestations organiques Bien-être « Dans le cadre de la gym sensorielle et en séance, un état de bien-être avec moi. » (F : I 407-408) Mouvement interne « (...) ce mouvement interne, c'est super de se rendre compte de ce truc qui existe de manière immuable presque indépendamment de ce qu'il y a autour, je l'ai découvert lors des séances » (F : I. 86-88) Force intérieure « (...) le sentiment de force intérieure que j'ai senti » » (F : I. 175) « Dans une séance, j'ai senti le mouvement du bassin qui avançait, et la séance suivante j'ai senti plus, une grosse volonté qui se mettait en œuvre pour avancer. » (F : I. 94-96) Profondeur et ouverture « Quand c'est ouvert jusqu'à ce sentiment de mouvement interne, c'est ouvert jusqu'à un endroit plus profond. » (F : I. 113-115) Sentiments organiques : Joie et plaisir « Dans le cadre de la gym sensorielle et en séance, je retrouve des choses comme la joie, le plaisir. » (F : I 407-409) Sentiment de sécurité La présence au mouvement interne lui donne à vivre un sentiment de sécurité « La reconnexion avec ce mouvement ...m'a donné la perception que...il y a une possibilité d'être fortement lié à l'intérieur et donc d'être protégé en quelque sorte. » (F : I. 103-106) Sentiment d'authenticité « l'authenticité (...) que j'ai senti » (F : I. 175) Confiance en lui « Je me suis fait de la gym sensorielle dans la voiture. Et en faisant (...) j'ai retrouvé cette sensation de mouvement et j'ai retrouvé confiance. Ça n'a pas complètement lâché la haut, dans ma tête, mais ça à lâché à 90% » (F : I. 644-650)	Nouvelles valeurs sources de motivation : motivation à Etre authentique, à se respecter. «Clairement, c'est une question d'authenticité. Rester moi, prendre plaisir aussi, c'est un peu de nouvelles valeurs, prendre plaisir, être dans l'authenticité, comment dire... me respecter, mon rythme... des choses comme ça. Cela me paraît beaucoup plus important qu'avant. » (F : I. 168-170) Renforcement de sa motivation à faire les liens entre son psychisme, son corps et ses mises en action quotidienne « Le plus important, par rapport à d'autres pratiques, moi ce que j'ai trouvé, c'est vraiment le lien entre le psychisme, l'état intérieur et la possibilité d'utiliser ça en étant dans l'action à l'extérieur » (F : I. 734-736) « Aujourd'hui, la motivation, l'intérêt s'est confirmé dans le sens où j'arrive à récupérer des outils, des sensations, des mots que l'on met dessus pour l'utiliser dans ma vie de tous les jours. » (F : I. 61-64) Motivation à entretenir sa présence à lui-même dans son contexte personnel Par la pratique quotidienne de la gymnastique sensorielle « J'ai tendance à faire de plus en plus les exercices, à donner de l'importance à ça, malgré tout ce qu'il y a à faire. » (F : I. 629-630) « Au moins une fois par jour » (F : I. 634) Pour se recentrer et rassembler attention afin de clarifier ses priorités « Au lieu de me disperser, je vais recentrer mon attention avec un mouvement, et le fait de développer cette énergie à l'intérieur, ça permet de libérer la tête de toutes les préoccupation du moment plus ou moins futiles et cela donne une capacité à investir cette valeur à être authentique. » (F : I. 175-176) Motivation à entretenir sa présence à lui-même dans son contexte professionnel En utilisant les outils de la psychopédagogie perceptive pour gérer des situations stressantes et retrouver la confiance	Prise de conscience qu'il peut s'appuyer sur son intériorité corporelle pour s'affirmer et s'engager dans ses choix Il fait un pont très clair entre une profondeur de perception de lui-même et sa capacité à s'affirmer « En séance, je me sens plus donc j'ai plus tendance à affirmer mes choix. » (F : I 156) « Quand c'est ouvert jusqu'à ce sentiment de mouvement interne, c'est ouvert jusqu'à un endroit plus profond. Je m'engage plus, je suis plus affirmé. » (F : I. 113-115) Utilise le point d'appui pour ajuster ses réactions et mieux s'affirmer « La reconnexion avec ce mouvement (...) c'est un point d'appui pour choisir comment je vais réagir. C'est une voie d'affirmation » (F : I. 103-111) Se sent plus engagé et impliqué suite à un renforcement de sa stabilité attentionnelle «Les séances y sont pour quelque chose au niveau de centrer mon attention, de me sentir plus engagé et plus impliqué. » (F : I. 253-255) Va plus au bout des choses suite à un renforcement de sa capacité volitionnelle « Maintenant je constate que c'est autrement, dans le sens où je m'engage plus. Quand je tiens à quelque chose je vais au bout. (F : I. 245-247 » Amélioration de l'estime de lui Meilleur valorisation de ce qu'il fait « C'est plus relatif à moi, même la possibilité d'être satisfait moi-même de ce que je réalise » (F : I. 303) « Je m'engage sur un truc et je le fais et après je suis satisfait du résultat et je suis bien avec ça » (F : I. 285-286) L'ancrage dans sa force intérieure lui permet d'oser être plus authentique « Si je fais le lien entre l'authenticité et le sentiment de force intérieure que j'ai senti, là ça prend sens et cela donne une capacité à investir cette valeur à être authentique. » (F : I. 175-176)	Gains stabilisés Constat d'une meilleure capacité à être en relation groupale manière d'être en groupe, plus détendu et plus serein dans un contexte amical « C'est un état de bien-être en étant en groupe (...) un état de bien-être avec moi où là je retrouve des choses comme la joie, le plaisir c'est-à-dire être léger et plaisanter. » (F : I 407-410) Trouve mieux sa place dans un groupe « Le week-end dernier, j'étais avec des copains et je me suis senti beaucoup moins en demande, beaucoup moins à la recherche d'une place, j'étais naturellement plus serein... Et cela doit être le résultat du travail dans la croissance dans le lien à moi » (F : I. 177-180) Meilleure présence à l'autre dans ses relations en étant plus proche de lui Est plus spontané dans ses relations « J'appelle beaucoup plus facilement les gens, c'est beaucoup plus spontané, fluide. » (F : L 401-402) Est moins dans une comparaison dévalorisante avec l'autre ce qui lui donne plus de souplesse pour accueillir la critique « Maintenant, c'est moins dans la comparaison » (F : I. 293) « C'est moins dans le jugement que l'autre va porter. » (F : I. 298-299) « C'est plus relatif à moi-même (...) Ce qui est surprenant aussi c'est que finalement, cela n'empêche pas d'être souple si l'autre fait des commentaires. » (F : I. 303-306) « Avant j'étais rigide face à la critique » (F : I. 308) Se met moins de pression dans les situations à fort enjeu «Les séances y sont pour quelque chose (...) au niveau de me libérer de la pression par rapport à l'enjeu » (F : I. 253-255) Gains non stabilisés « « La reconnexion avec ce mouvement n'est pas totale aujourd'hui, n'est pas facile » (F : I.103-104) « La méditation, je ne sais pas trop la faire. » (F : I. 132)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE FABIEN

Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
	face à la critique... l'autre critique et je suis anéanti » (F : l. 308-309) Etat des lieux motivationnels Tendance à ne pas aller au bout des choses « Je commence beaucoup de choses et que je ne termine pas. » (F : l. 239-240) Perte de l'élan motivationnel en cours de projet « Je peux démarrer facilement mais j'ai tendance à m'arrêter comme s'il y avait un blanc, avoir un peu le doute (...) comme si, en moi quelque chose s'arrêtait... lié au doute ou à une envie qui disparaît. » (F : l. 222-228)				en lui. Avant l'événement stressant « J'ai fait de la gym (sensorielle) et ça m'a énormément servi. J'avais un entretien, je me suis fait de la gym sensorielle dans la voiture. Je me sentais en train de réfléchir « qu'est-ce que je vais lui dire ? Qu'est-ce qu'il va penser de moi ? Il faudrait que je lui dise ça, il va plutôt attendre ça... ». Et en faisant (...) j'ai retrouvé cette sensation de mouvement et quelque part je me dis, j'ai retrouvé confiance. Ça n'a pas complètement lâché la haut, dans ma tête, mais ça à lâché à 90% » (F : l. 644-650) Pendant la situation stressante « Face à une personne dans un entretien, quand j'ai conscience que je suis trop en avant (...), avant je pouvais rester comme ça figé en avant. Mais maintenant, j'aurais tendance à reprendre un point neutre ou à revenir en arrière... en sachant qu'en me mettant comme ça, je vais récupérer plus de moi-même » (F : l. 66-71)		

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUES DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES D'ISABELLE							
Avant l'accompagnement					Suite à l'accompagnement		
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur l'accompagnement en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations au contact des séances	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Difficultés de couple "On va revenir sur mon mari.... Il est toujours dans une sorte d'agressivité en fait. En fait, j'ai envie de plus de respect et de plus de douceur, tout simplement, dans le contact d'affection et de tendresse. " (I: l. 565-566)	Etat des lieux psychique Tendance à juger ses attitudes entraînant chez elle un processus de refus "J'étais plutôt dans le processus de refus...Je me disais que ce n'était pas bien." (I: l. 56-59) "Je me rend compte que j'ai une sorte d'instance intérieure très jugeante." (I: l. 413-414) "Ma difficulté, c'était ça, d'être présente à moi-même, parce que j'ai tout de suite tendance à partir, à m'oublier en fait, ou à me couper de mes ressentis."(I: l. 45-46) Tendance à être hyper mentalisé "Je restais beaucoup dans le mental, dans les pensées et je tournais un peu en rond." (I: l. 618) Tendance à la dévalorisation "Globalement, j'étais plutôt dans la dévalorisation" (I: l. 388) "Plutôt négative, maltraitante vis à vis de moi-même" (I: l. 440)	Recommandée par une amie, sans connaissance de la PPP "La première fois où je suis venue, je ne savais pas ce que c'était, je n'avais pas une idée précise" (I: l. 8) "C'était quelqu'un qui m'avait conseillé de venir te voir." (I: l. 9) Demande existentielle et spirituelle Mieux incarner ses valeurs spirituelles " Je voulais plus incarner mes valeurs, ma spiritualité" (I: l. 15) "Plus véhiculer ce que j'étais à l'intérieur, plus de moi." (I: l. 19) "Laisser plus de place à l'être" (I: l. 37) Enrichir la présence à elle-même et à ses émotions "En fait c'est d'être plus attentive à moi et d'être présente à moi-même." (I: l. 44-45) "Donc mes motivations aussi c'était (...) d'avoir un accès plus direct aux émotions." (I: l. 21-24) Retrouver une unité entre son corps et son psychisme Donc mes motivations aussi c'était chercher...Ce que je cherchais aussi, en fait, c'était d'aller plus loin dans le corporel et de ne pas être que dans le mental, parce que je me rendais compte que je bloquais aussi beaucoup dans le mental et de dépasser ça." (I: l. 21-24)	"Accompagnement respectueux et non jugeant très aidant " Ce qui m'a aidé dans les séances, ça été le respect de ce qui arrive quoiqu'il vienne. Que ce soit des sensations ou des émotions et ne pas les juger. Je me souviens que c'est... ne pas chercher à avoir des sensations positives ou des émotions positives ou des pensées positives. ça j'ai trouvé que c'était aidant dans le travail"(I: l. 440-444) Accompagnement qui vise le ressenti du corps comme lieu de découverte de soi " Le fait de voir que je ne me sentais pas, que je ne sentais pas mon corps, puis de le sentir, de prendre le temps surtout de le sentir. Que tu me ramènes, que tu me ramènes toujours à ça... au ressenti... à ce que ça me fait... tout simplement" (I: l. 66-68) Accompagnement qui vise à découvrir une nouvelle présence au ressenti et à révéler de nouvelles sensations "À force que tu me ramènes toujours à ce que je sens, à l'effet que ça me fait, c'est venu petit à petit d'être plus présente à ce que je sens. (I: l. 539-541) " Je me rends compte des choses qu'auparavant, je ne sentais pas, ou je ne sentais pas que je les sentais. " (I: l. 543-544)	Prise de conscience qui lui révèle sa tendance à l'auto-jugement " Je ne me rendais pas compte à quelle point j'étais jugeante vis a vis de moi même et du coup j'ai l'impression d'avoir un personnage intérieur. Avant je ne me rendais pas compte." (I: l. 413-416) Accès à un espace intérieur qui lui révèle par contraste son état d'oppression " En fait ce qui me revient maintenant, c'est d'avoir senti plus d'espace intérieur, de l'espace dans mon corps, de l'espace dans mon corps et de la liberté. et avant, je ne me rendais pas compte à quel point j'étais compressée à l'intérieur de moi-même" (I: l. 424-426) Perception de zones « mortes » d'elle-même "Juste de sentir...c'est comme s'il y avait des parties mortes de moi." (I: l. 117-118) Prise de conscience de son schéma corporel qui lui permet de mieux poser ses limites "Il y a des séances où j'ai plus senti mes contours, oui, et à partir de là, j'ai plus senti mes contours et aussi mes limites et ça m'a permis de poser mes limites." (I: l. 114-115) La perception des vécus du contour du corps génératrice d'une joie d'être "Au fait de sentir plus mes contours physiques, j'ai plus l'impression de pouvoir m'appuyer plus sur mon corps." (I: l. 356-357) (...) et du coup, ça avait fait venir de la joie et c'est resté assez présent pour moi. (I: l. 363), (...) une joie d'être tout simplement (I: l. 365-366)	Motivations à fréquenter les séances Enrichir de façon plus pleine la présence à elle-même. " Je dirais que ma motivation maintenant c'est...de rester plus présente à ce que je suis." (I: l.48) Volonté de se libérer de sa tendance à l'auto jugement qui s'est révélé au cours des séances "Et du coup, ce dont j'ai envie vraiment maintenant c'est de me libérer de ce juge interne (I: l. 427)... Je crois que sentir de l'espace dans mon corps ça m'aide à sentir le juge. (I: l. 433) Se donner un espace où elle prend le temps de se ressentir "C'est plutôt venu par petites touches, mais le fait de voir que je ne me sentais pas, que je ne sentais pas mon corps, puis de le sentir, de prendre le temps surtout de le sentir." (I: l. 66-68)	Changement d'attitude qui vise à privilégier l'être plutôt que le faire " Jusque-là dans ma vie, j'avais été beaucoup dans faire, faire des choses, tout le temps faire, produire en fait, là c'était plus laisser la place à l'être." (I: l. 36-37) Changement de regard sur ses états négatifs et acceptation de ces états « Quand je ne me sens pas bien, c'est de ne pas le refuser parce qu'avant j'étais plutôt dans le processus de refus...au lieu d'accepter comme maintenant, je me disais que ce n'était pas bien." (I: l. 56-59) "Sentir mes rigidités du corps, et en fait de pouvoir les ressentir sans les juger, c'était bienfaisant pour moi" (I: l.116-117) Nouveau regard sur sa recherche spirituelle plus tournée vers l'intérieur "Ce n'est plus une recherche de quelque chose d'extérieur à moi, c'est intérieur... et du coup j'ai moins de ... questionnements" (I: l. 149-151) Evolution dans son rapport à son mental "Je restais beaucoup dans le mental, dans les pensées et je tournais un peu en rond. (I: l. 618) ... J'ai l'impression que je réfléchis moins, ce qui est plutôt positif, c'est à dire que je vis plus les choses au lieu de plus les réfléchir, plus vivre que réfléchir." (I: l. 624-625) « En fait, je suis moins dans l'analyse, dans l'interprétation, avant j'étais dans une sorte de mouvement de pensées, d'interprétations, de tout, alors que maintenant je suis plus au repos." (I: l. 641-643) Evolution dans son rapport au corps "Attentive à mon corps, je le mets plus au centre que mes pensées alors qu'avant c'était mes pensées qui étaient plus au centre." (I: l. 656)	Gains non stabilisés dans le quotidien La tendance à se dévaloriser dans un contexte social reste persistante "Globalement j'étais plutôt dans la dévalorisation (I: l. 388-389)....Mais dans les situations où il faut que je parle de moi, où s'il y a de la compétition, alors là c'est pas évident, je perds mes moyens." (I: l. 392-393) ... ça reste des situations dont j'ai pas envie et j'ai tendance à les éviter ou à stresser énormément." (I: l.396)... Je peux observer que je me rigidifie mais je ne sais pas quoi en faire. (I: l. 406)... oui, je ne sais pas encore quoi en faire. (I: l. 408) Evalue mieux sa situation de couple et ose dire ce qu'elle pense mais sans incidences positives sur sa vie de couple "Comme je suis présente à moi dans les séances, maintenant je me rend compte de ce qui ne va pas dans sa relation avec moi." "Et j'ai pu lui dire que ce n'est pas un plaisir d'être avec lui, que je m'ennuie, et avant je n'avais pas pu lui dire. Mais par contre ça n'a rien changé ou pas grand chose par rapport à lui." (I: l. 527-528) "Mais j'ai pu affirmer ma parole." (I: l. 535) Plus attentive à son ressenti mais cela reste encore instable par rapport à la prédominance de sa pensée " Plus attentive à mon corps... mais parfois je continue à m'en vouloir parce que je ne me fie pas toujours à mon ressenti, c'est toutes mes pensées qui viennent, alors qu'en fait mon ressenti, il est fiable et c'est ça qui est à stabiliser" (I: l.656-658)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUE DE CATEGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES D'ANNE							
Avant l'accompagnement					Suite à l'accompagnement		
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Contexte professionnel insupportable "En fait, mon travail (...) c'était devenu insupportable avec un contexte pathogène et une ambiance délétère." (A: I. 24-25) Bâtons dans les roues "Je travaillais pour un service publique pour que le plus grand nombre puisse avoir accès à la culture. On m'avait demandé de créer une synergie dans l'équipe puis avec la collectivité. C'était ça que je faisais, saur, en fait de faire ça, on me mettait dans une situation délicate puisqu'on me demandait de faire ça sans qu'on veuille que je le fasse vraiment et en me mettant des bâtons dans les roues."(A: I. 669-674) Résultats insuffisants de la prise en charge médicale "prise en charge médicamenteuse et psychiatrique" (A: I. 44) " Ces prises en charge ne m'ont pas calmée, disons qu'elles m'ont permis d'être dans mon quotidien, mais mon quotidien était déjà quasi inexistant."(A : I. 48-49)	Etat des lieux psychique Anéantie "J'étais complètement perdue" (A: I. 18) "complètement anéantie" (A: I. 18-19) Perte de repères "Au moment où je suis venue, j'étais en perte de conscience de moi, quelque chose comme ça, j'étais en perte de repères, j'étais cassée." (A: I.581-582) "J'étais devenue un peu comme un robot, quoi." (A: I. 625) Instabilité émotionnelle "J'étais dans une profonde intranquillité, j'étais dans une profonde perplexité, j'étais complètement perdue." (A: I. 46-47) Irritable et dure avec elle et les autres "J'avais une irritabilité importante, j'étais dure avec moi et aussi avec les autres, et je ne savais absolument rien doser" (A: I. 472-473) Faible capacité d'écoute d'elle-même "Je n'avais pas une grande capacité d'écoute" (A: "Je ne m'écoutais pas du tout sur comment j'étais, comment j'allais. " (A: I. 541) Difficultés à gérer le quotidien "Je n'arrivais plus du tout à prendre les choses dans l'ordre" (A: I. 20) "J'étais toujours en arrêt, je n'arrivais pas à faire les choses simples" (A: I.50) Etat des lieux physique "J'étais à la fois dans une souffrance psychique et en incapacité physique de ne rien faire" (A: I. 59-60) "Je ne dormais plus, j'étais très stressée (...) j'étais au bout du rouleau." (A: I.28) Etat des lieux motivationnel : perte de la motivation et de la volition "Je ne me mettais pas en action parce que je n'avais pas trop d'énergie, je n'avais pas d'envie, je n'avais plus de	Recommandé par une personne Je connais quelqu'un qui pourrait te faire du bien. (A: I.11) Sans connaissance du travail proposé "Au début, je suis venue juste pour voir, en me disant je n'ai rien à perdre." (A: I. 56-57) " J'étais disposée à y aller... j'étais là genre 'on verra bien' "(A: I.141-142) " De toute façon j'ai tout à gagner" (A: I. 12) " Habituellement, je fais ça pour avoir ça en échange, et là, je m'attendais à rien. Je n'avais pas pu imaginer ce qui se passerait, voilà et ce qu'on m'avait dit ne m'avait pas permis de projeter." (A: I. 124-126) Irritable et dure avec elle et les autres "J'avais une irritabilité importante, j'étais dure avec moi et aussi avec les autres, et je ne savais absolument rien doser" (A: I. 472-473) Faible capacité d'écoute d'elle-même "Je n'avais pas une grande capacité d'écoute" (A: "Je ne m'écoutais pas du tout sur comment j'étais, comment j'allais. " (A: I. 541) Difficultés à gérer le quotidien "Je n'arrivais plus du tout à prendre les choses dans l'ordre" (A: I. 20) "J'étais toujours en arrêt, je n'arrivais pas à faire les choses simples" (A: I.50) Etat des lieux physique "J'étais à la fois dans une souffrance psychique et en incapacité physique de ne rien faire" (A: I. 59-60) "Je ne dormais plus, j'étais très stressée (...) j'étais au bout du rouleau." (A: I.28) Etat des lieux motivationnel : perte de la motivation et de la volition "Je ne me mettais pas en action parce que je n'avais pas trop d'énergie, je n'avais pas d'envie, je n'avais plus de	Ecoute bienveillante du praticien "Vous n'étiez pas dans une attente, quoi." (A: I. 248) " Il n'y avait pas d'enjeu " (A: I. 171) " On attend pas de moi quelque chose qui doit être éloquent, perceptive, je devais juste dire ce que je ressentais... c'était à ma portée. " (A: I. 1066-1067) Climat de confiance "Et ce qui est très important, c'est la confiance, la première fois j'ai eu confiance en vous" (A: I.228) Espace de parole sensible "Moi j'ai besoin que ce ne soit pas que le corps parce que moi je suis cérébrale, et je pense que la parole a aussi son poids, mais encore une fois la parole sans le rapport au corps, sans le ressenti, m'aurait été défavorable parce que je suis déjà trop dans le mental" (A: I. 575-578) "Je pense aussi que c'est très important ce qu'on fait avec le corps, l'écoute qu'on met en place et la parole qui s'ajoute sur l'avant ou l'après séance." (A:I. 558-559) "La parole ne doit pas être trop importante, mais ne doit pas être absente, parce que si elle est absente la perception n'a pas cette conscience." (A: I. 1227-1228)	Le caractère inédit de l'expérience "C'était complètement inédit"(A: I. 86) " J'étais dans un état nouveau, inédit, agréable mais qui durait pas très longtemps mais que je ne pouvais pas moi recréer." (A: I.98-99) "J'ai eu un rapport à mon corps, avec une perception nouvelle, inattendue et forte." (A: I. 121) Les manifestations organiques physiques Bien-être et légèreté " Sensation de bien-être et de légèreté." (A: I.121) « agréable » (A: I.98) La Révélation de zones inexplorées en soi "Quand je sens que c'est chaud, ça bouge là... je me suis juste dit que je n'avais jamais senti ça, donc il y avait une partie de moi que je n'écoutais pas, dont je n'avais pas conscience. (A: I. 1056-1058) Ouverture d'espaces en soi "ça ouvre un continent de soi, en fait. C'est comme une terre inexploquée" (A: I. 1089) Chaleur, picotements "ça dégageait chez moi des picotements, des chaleurs, qui se déplaçaient, tout cela c'était revenir à l'intérieur" XX Les manifestations organiques psychiques Le repos psychique "C'est un des seuls moments où ma tête n'est pas trop présente, enfin je veux dire, elle est moins active... dans tous les autres cas, je suis très cérébrale." (A: I.74-76) L'impact sur la souffrance "Ces séances là, elles avaient comme pouvoir et comme effet de...calmer, de rendre visible et de dompter cette souffrance." (A: I.246-347) Sentiments organiques Sentiment de cernation "C'est basé sur une expérience, un ressenti qui résonne." (A: I. 561) Le sentiment de présence à soi, de reconexion avec soi "La première fois, tout ce que j'ai senti à l'intérieur, m'a bouleversé... et ça m'a rapproché de moi-même en fait, ça m'a remis dans une connexion." (A: I.83-84) "Être connecté avec soi même de manière fugace, finalement ça a un effet bénéfique au long terme, c'est-à-dire si la connexion n'est pas longue elle suffit pour savoir qu'elle existe" (A: I. 165-166) Espoir "espoir." (A: I.216-219) Sentiment de paix	Les séances aidantes et les nouveaux compréhensifs sont source de nouvelles motivations. "Aujourd'hui, quand je prends rendez vous, je ne me dis pas 'je n'ai rien à perdre', ça m'aide, en fait ça m'a permis de mieux comprendre la déconnexion qu'il y avait" (A: I. 58-59) Lieu de repos comme facteur de motivation à persévérer. "Quand je viens là, ça ne me pèse pas, c'est un moment de bulle" (A: I. 68-69) "Dans cette aventure avec vous, ça m'a plutôt mise dans une situation de bulle, de reconfort." (A: I. 1163-1164) "Cette sensation de bien-être et de légèreté même si elle a été fugace, en fait, elle a suffi à me dire : 'je continue'. " (A: I. 121-122) Le vécu de moment de paix source de construction motivationnelle progressive "Je me suis surprise à ne pas paniquer, ni me culpabiliser... c'était vraiment nouveau... et ça, ce sont les choses qui m'ont permis vraiment progressivement d'apprécier, même rechercher ces moments de paix" (A: I. 497-498) Renforcement de la dimension volitionnelle "là c'était moi qui décidait de continuer les séances ou pas. C'était déjà un redémarrage du libre arbitre" (A I. 155-157) "être connecté avec soi-même, ça a un effet bénéfique au long terme." (A: I. 165-166) " Cette sensation de bien-être et de légèreté même si elle a été fugace, en fait, elle a suffi à me dire : 'je continue'. " (A: I. 121-122) Motivation à fréquenter les séances Absence de pression et de performance "Je n'ai pas senti que vous attendiez quelque chose, je n'ai pas senti que je devais répondre à quelque chose de particulier." (A: I. 228-229) Moments de repos du mental "C'est un des seuls moments où ma tête n'est pas trop présente, enfin je veux dire, elle est moins active... dans tous les autres cas, je suis très cérébrale." (A: I.74-76)	De l'hyperactivité à une attitude plus posée Prise de conscience que l'hyperactivité était pour elle une manière d'exister pour elle-même et pour les autres. "Pour moi, l'hyperactivité, c'était aussi être comme j'étais avant, c'était ma manière d'exister, ma manière d'être. C'est comme ça que je me reconnaissais et comme ça qu'on pouvait me reconnaître." (A: I. 470-471) " J'ai commencé à lâcher quand j'ai pris conscience, que je n'avais pas besoin d'être dans l'hyperactivité pour être vivante. " (I. 467) Décision d'adopter une attitude plus posée afin de ne plus s'agiter et se disperser. "J'ai appris à m'arrêter, les séances ont contribué à ce que je me pose, à ce que je me pose et que j'arrête de courir." (A: I. 475-476) Du sentiment de lourdeur et d'immobilité au sentiment de légèreté "D'jà cela, il y avait un impact, j'étais plus légère dans mon quotidien" (A: I. 261) "ça me faisait beaucoup de bien, c'est comme si on m'enlevait un poids, ça me rendait plus légère." (A:I. 260-261) Apaisement du mental "J'ai eu un rapport à mon corps, avec une perception nouvelle, inattendue et forte. Et ça a pris le dessus sur le mental."(A: I. 121) Assumer ses besoins dans la vie sociale Elle ose s'écouter et assume son besoin dans sa vie sociale alors qu'avant elle ne le faisait pas. "Je ne m'écoutais pas du tout (A:I.541) "Je ne l'aurais jamais fait avant, on a du monde à la maison et je vais dire "Et bien voilà moi je suis fatiguée je vais me coucher".(A: I. 538-539) Retour de la confiance en soi "cela m'a aidé en fait à reprendre confiance en moi." (A: I. 239)	Gains non stabilisés concernant la volonté d'être en soi "J'ai encore des attitudes et des réactions pas en équilibre." (A: I. 615) Gains stabilisés concernant la présence à soi "Cette capacité d'être présente à moi, je trouve que j'arrive à la maintenir." (A: I. 415) " Je ne suis plus en dehors de moi, je suis en moi et reste en moi et en même temps présente au monde. (A: I. 402-403) Concernant l'état d'anxiété sous-jacent "Je me suis surprise à ne pas ni me paniquer, ni me culpabiliser." (A: I. 494-495) prise de décision "Je sens que je reprends la situation en main, c'est-à-dire que je ne me laisse pas déborder par des choses vraies ou des choses pas vraies" (A: I. 753-754) Concernant la présence à soi et au monde " Je ne suis plus en dehors de moi, je suis en moi et reste en moi et en même temps présente au monde. " (A: I.403) "Cette capacité d'être présente à moi, je trouve que j'arrive à la maintenir." (A: I. 415)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUE DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES D'ANNE							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
	moteur (A: I. 147-148) "ça ne me correspondait pas du tout, non c'était même à l'opposé de ma personnalité." (A: I.154) État des lieux de l'estime de soi Perte de l'estime d'elle-même "Je me sentais très mal, je me sentais en échec, je me sentais coupable" (A: I.322-323)			« moments de paix" (A: I. 497-498) Sentiment de bonheur "Pour moi, la première séance, ça été la prise en compte de mon intérieur, avec une sorte de jouissance (...) c'était une sorte de bonheur... donc en fait un XX Retrouvailles avec un sentiment d'existence "Et bien, la première fois que j'ai reçu ces séances, j'ai eu l'impression de renaître, " (A: I. 101-102) Sentiment d'authenticité "Je me sens plus en accord avec moi-même." (A: I. 597)	Le retour à la confiance en soi comme starter de motivation et de persévérance. " La confiance en soi profonde (...) Et c'est pour ça d'ailleurs, qu'au début, je venais souvent, j'avais besoin de me sentir." (A: I. 244-245) Persévérance " Il y a une confiance qui est revenue, et je sais que c'est par étape. Je sais que je ne suis pas pressée" (A: I. 588)	Concernant la confiance en soi " Cela m'a aidé en fait à reprendre confiance en moi alors pas de manière fulgurante parce que ça reste quelque chose que j'ai encore à gagner et à retrouver. (A: I. 239-240) " Je l'ai sentie à plusieurs reprises et cela m'aidait mais cela ne voulait pas dire que je pouvais en faire quelque chose concrètement. il a fallu beaucoup de temps par ces petites touches là" (A: I. 243-245) Lien entre le retour à son libre arbitre et l'écoute d'elle-même "Je me sens plus en accord avec moi-même, plus à l'écoute de moi, j'ai l'impression d'avoir retrouvé un certain libre arbitre que j'avais totalement perdu." (A: I. 597-599) Emergence d'un besoin existentiel L'écoute de soi comme construction d'une motivation intrinsèque " Je ne m'écoutais pas c'est sur. Je pense que je donnais trop d'importance aux attentes extérieure par rapport à moi." (A: I.636-637) "J'étais plus dans la réalisation d'action que dans le bien-être que pouvait me procurer même le rien faire." (A: I. 643-644) "Parce que être à l'écoute de moi, c'est passer par l'écoute de l'intérieur de moi, de sentir." (A: I. 1052-1053) Le retour à soi comme affirmation de soi dans les décisions et les choix "On est dans un rapport au monde qui est de l'ordre de la consommation, du plaisir immédiat, alors évidemment ce n'est pas de ça dont je parle, c'est vraiment être en soi" (A: I. 604-605) "ce qui se passe à l'intérieur, c'est moi, et ne pas savoir dire non, c'est ne pas s'écouter... si je m'entends avec moi-même, alors pourquoi je dirais oui à tout si ça ne me convient pas." (A: I. 627-630) Concernant le sentiment d'existence "Et bien, la première fois que j'ai reçu ces séances, j'ai eu l'impression de renaître, " (A: I.	

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUE DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES D'ANNE							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
						101-102) "sentiment de renaissance, il a été extrêmement bizarre" (A: l. 195) Concernant l'image de soi "Ce qui était fort c'était...de me trouver belle alors que ce n'est pas quelque chose qui est très habituel." A: l. 205-209) Concernant la compassion "Je n'avais pas de la compassion pour moi. Là, je commence à en avoir." (A: l. 331-332)	

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUE DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE CORINNE

"Du contrôle à l'expérimentation, de la dureté à la souplesse"

Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Problématique liée à des difficultés relationnelles dans son contexte professionnel " Je me sentais bloquée sur des situations au boulot, surtout dans de grosses problématiques relationnelles." (C: I. 59-60) "Dans le travail avec toi, je trouvais d'autres façons d'entrer en relation avec les autres, ce qui était le cœur de mon problème." (C: I. 60-61) Enfermement dans des normes éducatives vécues comme un frein ou des obligations "C'est comme si j'enlevais des couches de l'éducation, de ce qu'il faut ou faudrait faire... mais qui me bloquent." (C: I. 68-69)... "du bien faire comme il faut" (C: I. 71) Elle se sent enfermée dans le rôle de porter sa famille et désir fortement en sortir "C'est le drame de ma vie d'être préoccupée par ma mère, par mon père, par mon frère, et ça c'est le rôle qu'on m'a donné dans ma famille et que j'ai pris...enfant on m'a demandé de prendre en charge ma famille. Toute ma vie c'est de m'éloigner de ça pour me retrouver moi en fait." (C: I. 455-459)	Etat des lieux physique Souffrance physique au niveau du dos " J'avais un problème de lombaires et quand j'en parlais on me conseillait de venir te voir." (C: I. 23-25) Etat des lieux psychique : Haute valeur donnée à la relation humaine et au désir d'aider l'autre, ce qu'elle met en place dans son travail "Etre au service des individus, leur donner la possibilité d'agir, c'est vraiment le sens de mon travail, être dans la relation humaine ça c'est très important, et j'ai la chance de pouvoir le faire dans mon travail." (C: I. 118-121) Compètement autoritaire "Je suis quelqu'un d'autoritaire" (C: I. 265) Tendance très déterminée dans ses mises en action manquant de nuances "Je suis quelqu'un qui a de l'énergie, qui sait comment faire pour obtenir les choses...j'y allais et pfff, il n'y avait qu'un seul chemin, du coup, ça passe ou sa casse!"(C: I.208-210) Tendance à l'auto contrôle pour la sécuriser mais qui la met dans une certaine dureté "Tout programmer comme ça... c'est comme si ça me sécurisait en fait" (C: I. 152-154) "J'avais peur donc il fallait que je planifie tout, tout programmer ... il fallait que je mette tout en place pour être enfin disponible à autre chose." (C: I. 144-149) "Le fait de tout programmer, ça va avec une certaine dureté" (C: I.151-152) Estime de soi globalement positive mais faible dans le relationnel "J'ai une bonne image de moi, mais parfois, j'ai avec ce "dur", tout ça, c'est quelque chose que ne me plaisait pas" (C: I. 284-285)	Accompagnement conseillé par d'autres personnes "On me conseillait de venir te voir." (C : I. 23-25) "La motivation c'est... en fait j'ai entendu parlé de toi et de ton travail par d'autres personnes"(C: I. 8-9) Motivation poussée par la curiosité et un fort intérêt porté au corps, vécu comme source d'apprentissage "J'avais envie d'essayer cette pratique parce que tout ce qui touche au corps m'intéresse" (C: I.9-14) "Mon corps qui m'apprend beaucoup de choses" (C: I. 13-14) Plainte somatique "Il y avait une raison physique et l'autre c'était la découverte" (C: I. 26) Quand je parlais de mes problèmes de dos, on me disait qu'il existait d'autres pratiques et on me conseillait de venir te voir." (C : I. 23-25)	Qualité de présence de l'accompagnant qui s'intéresse à tout d'elle par le média de son corps "Une présence, une qualité de toucher... une prise en compte de moi, de mon corps, un intérêt porté à mon corps " (C: I. 43-44) "Tout ce que je vis dans le Sensible est lié au corps, c'est après que ça s'imprègne dans la tête, c'est ça qui est frappant dans ce travail là" (C: I. 431-432) Elle souligne le caractère progressif de l'accompagnement "ça toujours été ça le Sensible, au fur et à mesure" (C: I. 452) "au fur et à mesure du travail" (C: I. 88) Grande importance pour elle de l'accompagnement verbal "Il y a eu beaucoup d'échanges avec toi, le fait qu'on parle beaucoup était très important pour moi. " (C: I. 52-53) Importance pour elle d'être accompagnée telle qu'elle est, sans devoir répondre à des normes pré-établies "Il n'y a pas de "c'est comme ça qu'on doit faire"(C: I. 98) "Je trouve que le Sensible te permet d'expérimenter des choses parce qu'il te modifie mais ce n'est pas pré-établit avec des choses qu'on doit faire, qu'on ne doit pas faire." (C: I. 99-101)	Caractère inédit et immédiat de la perception d'elle-même lors de la première rencontre " La première fois... j'ai senti quelque chose que je n'avais jamais senti... une perception de mon corps jamais ressenti." (C: I. 30-33) " ça a été immédiat et instantané." (C: I. 40-41) "ça venait révéler quelque chose de moi dedans." (C: I. 45-46) Vécus corporels qui la concerne en totalité (son corps et sa pensée) et qui s'imprègnent en elle. "Pendant les séances, j'ai contacté des choses à l'intérieur de moi... une sensation de fluidité, de chaleur, de détente, qui font que après la chaleur, détente, fluidité prenaient tout l'ensemble de mon corps, de moi, pas seulement mon corps, de ma tête aussi, de ma pensée. C'est comme si j'étais imprégnée de cet ensemble là." (C: I. 290-294) "La douceur je l'ai vécue en séance et après ça s'est distillé partout. Je sais que quand je sors d'une séance je ne suis pas la même"(C: I. 158-159) Découverte de la douceur et de la souplesse dans son corps et dans sa tête qui la concerne fortement (qui lui parle d'elle) "C'est assez fort la souplesse que je ressens dans ma tête, dans mon corps." (C: I. 190-191) "C'était quelque chose de plus doux, plus souple, c'est pour cela que ça me ramenait à moi." (C : I. 161-162) "C'est comme si maintenant j'étais plus sur un édreon... sur quelque chose de souple, de doux sur lequel je peux m'appuyer." (C: I. 403-405) Mouvement interne Perception d'un flux circulant dans son corps portant une chaleur lui révélant le vivant en elle." Il y a eu comment je vais dire ça un flux jusqu'en bas de pieds, il y a eu une perception très chaude, très vivante, vivante jusque dans les pieds." (C: I. 34-36) "Chaud, vivant, joyeux mais aussi triste une fois, c'est très rare." (C: I. 108-109)	Soulagement de la plainte somatique " Mes motivations ont évolué parce qu'au fur et à mesure, j'allais de mieux en mieux, il n'y a plus eu ce problème de dos." (C: I. 51-52) Forte motivation à être authentique indépendamment des normes de bienséances sociales Motivation à être plus proche d'elle-même renforcée par le vécu concret ... pour la première fois " Ma motivation... c'est à dire... ma motivation que je me rapproche de plus en plus de moi, dans la pensée aussi, dans la façon d'être et donc ça me permet de faire des essais." (C: I. 88-91) "Il y a quelque chose de l'ordre de la souplesse et de la douceur parce que le fait de tout programmer ça va avec une certaine rigidité." (C: I.151-152) La proximité à elle vécue comme lieu d'authenticité est source d'un renforcement de l'estime d'elle-même " Des normes, du bien faire comme il faut' et donc le sensible me permet d'enlever ça et d'aller chercher quelque chose de plus en plus vrai, de plus en plus proche de moi et ça c'est une forte motivation parce qu'en fait, plus je vais vers ça, plus je m'apprécie, je m'aime." (C: I. 71-74)	Accès à une manière d'être plus souple dans sa pensée par le média d'un travail corporel Accès à une attitude plus douce et nuancée qui lui permet d'être moins dans le contrôle "Aujourd'hui, je sens bien que j'ai une souplesse d'être." (C: I. 155-155) Installation progressive d'une souplesse psychique "Au fur et à mesure du travail avec toi, il y a quelque chose de plus souple en moi, dans la pensée aussi, dans la façon d'être et donc ça me permet de faire des essais." (C: I. 88-91) "Il y a quelque chose de l'ordre de la souplesse et de la douceur parce que le fait de tout programmer ça va avec une certaine rigidité." (C: I.151-152) Choix de ne plus donner de l'importance aux choses négatives dans ses relations, n'est plus dans une pensée qui ressasse "Quand il y a une situation relationnelle qui ne marche pas... c'est "qu'est-ce que j'ai pu faire... pu dire,si j'avais dit ça il l'autre, il aurait fait comme ci..." Aujourd'hui je réfléchis aussi mais vraiment c'est quelque chose de très important, je ne suis plus dans le découpage de tout ça, et puis avant il y avait beaucoup de négatif, maintenant je vois que je ne suis plus la dessus" (C: 390-393) « C'est une chose qui ne m'intéresse absolument pas, je ne prends pas, ça passe quoi, ça glisse alors qu'avant ça percutait." (C: I. 395-397) Gains comportementaux stabilisés dans sa vie en général Appui sur une confiance en elle en lien avec les vécus de douceur de souplesse "Comme je m'aime pus dans cette douceur, comme je me sens mieux la dedans, j'ai plus confiance et ça je m'en suis rendue compte au fur et à mesure des séances, parce qu'à chaque séance je me rapproche de moi" (C:I. 413-417)	Gains stabilisés dans son contexte professionnel Capacité décisionnelle et de mise en action plus collaborative " Maintenant, il y a plus une idée de collaboration en fait... c'est cela, j'impose moins les choses c'est-à dire que...moi je veux les choses, ça on est d'accord, mais c'est comment on va faire avec les personnes qui sont en face." (C: I. 226-229) Gains relationnels stabilisés dans son contexte personnel et familial Changement d'attitude dans son contexte familial "J'ai été moins préoccupée par rapport à ma famille" (C: I. 454) "Cette attitude a perduré au jour d'aujourd'hui." (C: I. 476) " Mon frère me sollicite, mes parents avec l'AVC récent de ma mère en plus... mais je ne le vois plus du tout de la même façon c'est à dire que je fais le choix maintenant, je choisis d'aller m'occuper de ma mère, je le choisis, avant je n'aurais pas choisi, je subissais et si je ne le faisais pas c'était la culpabilité." (C: I. 476-483) Gains stabilisés dans contexte intime Manière d'être dans ses relations amoureuses plus nuancée, moins autoritaire "Avant j'aurais été très binaire. Aujourd'hui, j'amène beaucoup plus de nuances même si ce n'est pas simple le chemin avec cet homme là. je suis moins... en tension avec lui, à vouloir quelque chose, je ne suis pas dans le vouloir, je suis dans la vie du lien qu'on a." (C: I. 325-329) Meilleure autonomie dans la relation amoureuse "Je suis moins dépendante, c'est quelque chose qui me touche, qui me touche beaucoup" (C: I. 365-366) "Je vois bien comment je suis passée de..."je veux ça. Si tu ne m'appelles pas, c'est que tu ne m'aimes pas" je fonctionnais comme ça depuis longtemps, et au fur et à mesure dans le travail que je fais avec toi, je vis les choses différemment. Je suis moins dans l'attente qu'il réponde à ça, plus dans ce qui se vit." (C: I. 349-

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUE DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE CORINNE

"Du contrôle à l'expérimentation, de la dureté à la souplesse"

Avant l'accompagnement			Suite à l'accompagnement				
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
						"Avant, je pouvais moins m'appuyer à l'intérieur de moi, c'est comme si maintenant j'étais plus sur un édredon... sur quelque chose de soupe, de doux sur lequel je peux m'appuyer... c'est relié à de la confiance que j'ai plus et que je n'avais pas avant." (C: I. 403-407) Est plus confiante dans ses manières d'être à autrui, moins réactive, Je me sens moins blessée par ce que peuvent dire les autres. J'ai plus confiance quoi!... (C: I. 414-415) Avant j'aurais répondu, attaqué." (C: I. 422) Se sent plus mure, mieux dans ses relations aux autres et dans sa vie. "Je vois que je me sens mieux, je vois que mes relations sont plus agréables, je me sens plus mûre, il y a quelque chose de la maturité qui arrive." (C: I. 197-199) Amélioration de l'estime d'elle-même sur le plan relationnel Elle s'accorde mieux avec les autres "Je ne m'aimais pas bien comme ça, tu vois. Oui, j'obtenais ce que je voulais mais le goût n'était pas là, pas forcément. Aujourd'hui, c'est beaucoup plus fluide, et beaucoup plus agréable... (C: I. 244-246)...C'est beaucoup plus doux... je suis plus avec l'autre aujourd'hui." (C: I. 252-253) Elle est moins réactives dans les relations difficiles, plus accueillante "Là maintenant, il y a quelque chose de beaucoup plus accueillant même face à quelque chose de dur... j'accueille plus. ...Avant il y avait quelque chose de très raide...très frontal." (C: I. 170-176) Elle réussit mieux à gérer les relations difficiles en s'appuyant son nouvel état d'être plus souple "Et maintenant, je peux accueillir quelque chose d'un peu plus dur parce que moi, je le sais, au fond de moi, je vais le gérer différemment avec beaucoup plus de possibles, de souplesse." (C: I. 176-179)	355)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUE DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE MARIE							
Avant l'accompagnement			Suite à l'accompagnement				
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
Contexte professionnel Prise de conscience de sa tendance à prendre des risques "Par rapport aux séances, ce qui est vraiment apparu c'est en même temps comment je voulais me mettre en danger peut être par rapport à mon métier, et comment je me ferais par rapport aux peurs." (M: I. 188-189) Se sent envahie par son contexte ce qui l'éloigne d'elle-même. "Je me retrouvais en fait prisonnière de plein de choses" (M: I. 19) "J'ai l'impression de me perdre, parce que des fois je peux arriver chargées de choses qui vont me prendre toute mon énergie d'une manière pas juste." (M: I. 66-68)	Etat des lieux physique Sentiment de désensorialisation corporelle " J'avais l'impression que mon corps ce n'était pas à moi, quoi, j'avais l'impression de perdre mes perceptions, mes sensations. " (M: I. 23-24) Tensions physiques "Je sentais aussi que j'avais des tensions" (M: I. 25) Absence de perception dans ses jambes "Avant mes jambes n'existaient pas vraiment" (M: I. 386) Etat des lieux psychique Tendance impulsive et capricieuse "Irréfléchie, presque capricieuse, volontariste sans tenir compte de l'autre, "moi je veux ça, point!" ... c'est ça très impulsive."(M: I. 76-78) Tendance à s'éloigner d'elle et à se perdre "J'étais uniquement à l'extérieur, j'avais l'impression que j'avais de plus en plus de mal à me retrouver moi-même." (M: I. 17-18) Tendance à avoir une vision négative des choses ce qui l'amène être dans la plainte "Je me rend compte que je pouvais être négative alors qu'en fait c'est sans raison, simplement être dans la plainte." (M: I. 277-278)	Motivation à retrouver des perceptions d'elle-même dans son corps " J'avais l'impression que mon corps ce n'était pas à moi, quoi, j'avais l'impression de perdre mes perceptions, mes sensations. " (M: I. 23-24) Motivation à soulager des tensions "Je sentais aussi que j'avais des tensions" (M: I. 25)	Elle apprécie l'absence de recherche de la performance "Après une séance... je me sens moi-même et ça me suffit quoi, je n'ai pas besoin qu'on me regarde comme une héroïne, comme une star, voilà, je suis bien et ça suffit... il n'y a pas d'échelle de valeur, à partir du moment où on veut mettre une échelle de valeur ça devient compliqué, et là, tout à coup, il n'y a plus d'échelle de valeur." (M: I. 160-165) "On a rien à se prouver, rien à prouver aux autres, on a juste à être au bon endroit, et juste soi." (M: I.172-173) Elle est très étonnée et heureuse d'avoir découvert les liens entre son corps et ses manières d'être "Je suis assez surprise à quel point j'ai senti un lien entre le physique et ma manière de vivre, je suis assez surprise!... Je suis encore étonnée à quel point on ressent fort ce lien, c'est très étonnant." (M: I. 198-202) "Je suis heureuse d'avoir découvert ça, voilà, c'est quelque chose!" (M: I. 205-206) Découverte des spécificités et outils de la PPP Découverte du chiasme entre la mobilité et l'immobilité lors d'un point d'appui "Il y a une chose qui m'a frappé c'est comment une chose dans l'arrêt, on est dans le mouvement quand même, c'est à dire que je pouvais m'arrêter et, en même temps, être dans le mouvement, ça c'est une chose que j'ai senti." (M: I. 392-394) Elle découvre que le point d'appui n'est pas un arrêt fixe mais un moyen d'accès à la profondeur "L'arrêt n'était pas de l'arrêt en fait, cela ne veut pas dire être arrêté, au contraire je l'ai vécu comme quelque chose de complètement opposé. Dans c'est arrêt, c'est comme (...) respirer, prendre le temps de mettre de l'air, d'être plus au fond des choses en fait." (M: I. 396-404)	Manifestations organiques Douceur "De la douceur aussi" (M: I. 392) Mouvement interne « être dans le mouvement, ça c'est une chose que j'ai senti." (M: I. 392-394) Perception de zones nouvelles inexplorées Ressenti de son bas du dos "La première chose qui a été essentielle pour moi, c'est de récupérer un peu le bas de mon dos " (M: I. 54-56) Ressenti de ses pieds ancrés dans le sol "Ce qui est frappant, c'est comment après les séances (...) j'ai l'impression d'avoir les pieds qui touchent le sol" (M: I. 268-270) "D'avoir les pieds ancrés dans le sol d'un seul coup ça ouvre... " (M: I. 270-271) Ressenti des ses jambes et de la force dans ses jambes "Retrouver mes jambes (...) retrouver mes appuis, mes jambes, une force quoi en fait" (M: I. 386-389) Sentiments organiques Sentiment de solidité "D'avoir les pieds ancrés dans le sol d'un seul coup ça ouvre... c'est impressionnant on se voit avoir un poids, on n'a pas l'impression d'être au dessus du sol, d'être plus solide quoi en fait. " (M: I. 270-273)	Forte motivation à être et à retrouver une authenticité "Moins exister à travers le regard des autres, et exister en tant que moi" (M: I. 181) " Souvent après une séance... je me sens moi-même et ça me suffit quoi. Je n'ai pas besoin qu'on me regarde comme une héroïne, une star, voilà je suis bien, et ça suffit." (M: I. 160-166) Les séances un temps essentiel pour elle Un moment pour se recentrer sur elle et revenir à l'essentiel "Les séances, c'est un moment essentiel dans ma vie parce que... de prendre le temps de me recentrer pour repartir plus avec moi-même, revenir à l'essentiel." (M: I. 62-66) Un apprentissage à être plus présente " C'est plus vivre le moment présent parce que ça je pense que ça change complètement la vie (...) ça crée vraiment une détente, une respiration... Quand on est dans le moment présent on est à ce qu'on fait, je suis à ce que je fais, et ça change complètement." (M: I. 244-249) Motivation à se rapprocher de ses désirs profonds (authenticité) "ça me permet d'être plus proche de mes vrais désirs." (M: I. 300)	Importance pour elle de découvrir et d'accepter sa capacité à être plus posée "La première chose qui a été essentielle pour moi, c'est de récupérer un peu le bas de mon dos (...) Je pense que ça a été une étape importante, sentir que c'était possible que je puisse me déposer" (M: I. 54-58) "Accepter que je peux me déposer, ça change beaucoup de choses au quotidien...Accepter de se poser c'est accepter une autre manière de vivre presque" (M: I. 58-60) Prise de conscience très forte que l'agitation est une manière de s'extraire et de ne pas rentrer dans la profondeur des choses " C'est fondamental, si je ne fais que m'agiter, je reste sûrement à la surface des choses et c'est aussi une manière de fuir" (M: I. 396-404) Manière d'être plus ancrée, solide, plus autonome. Découverte d'un nouvel ancrage dans ses pieds et dans le sol ce qui lui donne le sentiment d'avoir du poids et d'être plus solide "D'avoir les pieds ancrés dans le sol d'un seul coup ça ouvre... c'est impressionnant on se voit avoir un poids, on n'a pas l'impression d'être au dessus du sol, d'être plus solide quoi en fait. " (M: I. 270-273) Découverte de l'appui dans ses jambes qu'elle relie avec une manière d'être plus autonome, moins dépendante du regard des autres "Retrouver mes jambes (...) retrouver mes appuis, mes jambes, une force quoi en fait" (M: I. 386-389) "Avant mes jambes n'existaient pas vraiment. Mes jambes...elles peuvent me porter, je n'ai pas besoin des autres pour me porter, je peux me porter. " (M: I. 386-388) Faire l'expérience d'être authentique avec elle dans le vécu de son intériorité lui permet d'exister sans masque à l'extérieur	Reprise en main de sa vie de façon plus active, moins subie "J'ai souvent pensé que c'est la vie que me donne, je prends ce que la vie me donne, de subir alors que maintenant je penserais plutôt que je peux être maître de ma vie, c'est moi qui suis responsable de ce que se passe, alors plus l'impression que je subissais en fait." (M: I. 425-432)

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUE DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE MARIE							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
						"Trouver sa place totalement à l'intérieur, ça m'aide à trouver la place juste c'est- à dire que je n'ai pas besoin d'être une autre personne, j'ai l'impression d'être."(M: l. 444-446) Evolution de sa manière d'être : moins impulsive, plus réfléchie "Là, je vais plus prendre le temps, puis être plus sûre de mes choix, plus prendre le temps de faire des choix qui soient réfléchis et qui tiennent aussi compte des autres." (M: l. 86-89) "Je prends le temps de dire "oui, je m'engage" sans foncer parce qu'avant je pouvais foncer et c'est comme ça que j'ai construits des peurs parce que comme j'ai foncé comme ça tête baissée, des fois, il y a un mur." (M: l. 235-338) Evolution de sa tendance à la plainte vers la valorisation des petites choses " Valoriser les petites choses et se dire qu'elles sont importantes aussi et ne pas être dans la plainte de ça et en fait de ça peut naître du plaisir, donc on transforme le négatif en positif." (M: l. 296-297) "J'ai l'impression que je remet les choses à leur juste place. il y a des choses plus ou moins parfaites mais je n'ai pas de raison de me plaindre plaindre pour fuir dans quelque chose !... Finalement, ne pas aller au cœur des choses parce que je me plains, c'est une manière de fuir. ." (M : l. 281-284) Le vécu du point d'appui lui apprend l'importance de s'arrêter pour aller en profondeur, et arrêter de s'agiter pour fuir "L'arrêt n'était pas de l'arrêt en fait, cela ne veut pas dire être arrêté, au contraire je l'ai vécu comme quelque chose de complètement opposé. Dans c'est arrêt, c'est comme (...) respirer, prendre le temps de mettre de l'air, d'être plus au fond des choses en fait....C'est même fondamental" parce que si on ne fait que s'agiter, si je ne fais	

ANALYSE CLASSIFICATOIRE ISSUE DE CATÉGORIES A PRIORI ET ÉMERGENTES DE MARIE							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien
						que m'agiter, je reste sûrement à la surface des choses et c'est aussi une manière de fuir" (M: l. 396-404)	

ANALYSE CLASSIFICATOIRE issue de catégories émergentes de							
Avant l'accompagnement				Suite à l'accompagnement			
Contexte factuel et subjectif de la personne	Etat des lieux physique et psychique	Motivations départ	Appréciation sur la prise en charge en psychopédagogie perceptive	Caractéristiques et impacts des vécus somato-psychiques au contact des séances	Indices de reconfiguration des motivations	Indices de renouvellement des manières d'être à soi	Impacts du renouvellement des manières d'être à soi dans le quotidien

ANNEXE IV. ANALYSE CATÉGORIELLE CAS PAR CAS À VISÉE HERMÉNEUTIQUE

Table des matières

Impacts de la PPP sur la reconfiguration des motivations des participants	3
Impacts de l'accompagnement PPP sur l'estime de soi des participants.....	9
Impacts de l'accompagnement PPP sur la problématique de vie des participants	11
Problématiques psycho-sociales.....	12
Problématiques existentielles et/ou spirituelles.....	14
Problématiques somato-psychiques	15
Problématiques somato-psychiques, psychosociales, existentielles et spirituelles.....	17
Impacts de l'accompagnement PPP sur le renouvellement des manières d'être.....	22
Impacts de l'accompagnement PPP sur la conscience de soi des participants	26
Impacts de l'accompagnement PPP sur la satisfaction de vie des participants	34
Impacts de l'accompagnement PPP sur le renouvellement des manières d'être à soi	38
Impacts de l'accompagnement PPP sur le rapport au corps	40
Impacts de l'accompagnement PPP sur les somatisations.....	43
Impacts de l'accompagnement PPP sur le rapport au corps occulté par l'activité mentale	45

ANALYSE CATEGORIELLE CAS PAR CAS A VISEE HERMENEUTIQUE

IMPACTS DE LA PPP SUR LA RECONFIGURATION DES MOTIVATIONS DES PARTICIPANTS

Nom	Etat motivationnel de départ	Motivations de départ ou objet ciblé	Motivations à continuer	Motivation de perspectives
Nadia	Démotivation : perte d'élan dans les projets, plus de perspectives « Je n'arrivais pas à me projeter plus loin que quelques semaines. Je vivais énormément dans le passé » (N : l. 178-179) « Voyant que j'ai échoué, toute la personne que je voulais être s'est trouvée anéantie en fait » (N : l. 275) « Je n'osais pas entreprendre quoi que ce soit (...) ça entraînait plutôt un immobilisme. » (N : l. 476-478)	Sortir d'un mal être physique et psychique « Je suis venue en séance parce que j'avais un mal-être corporel et psychologique » (N : l. 7-9) « J'attendais de la psychopédagogie, la possibilité déjà de me sentir mieux dans mon corps surtout de pouvoir trouver un équilibre psychologique » (N : l. 7-9)	Motivation à être présente à son corps « J'aimerais continuer à me mettre en rapport avec mon corps et surtout mes ressentis. » (N : l. 59-60)	« Aujourd'hui, je sais que j'ai un nouveau goût, un nouvel appétit pour la vie. » (N : l. 194-195) « J'essaie juste de me donner des objectifs et de les atteindre, et de me satisfaire d'avoir réussi ces objectifs. » (N : l. 430-432)
Joëlle	Démotivation : refus de vivre « Jusque-là je me disais : « je n'ai pas vraiment envie de vivre, qu'est-ce que je fais là ? Je n'aurais peut-être pas dû être là. » (J : l. 216-217) « Ce refus de vivre, dans ce refus d'être moi, cette peur d'être là » (J : l. 220-221) « Moi, je ne savais pas ce que c'était que le moi. » (J : l. 216-217)	Sortir d'un état de malaise physique et psychique « Je n'étais pas bien physiquement, je n'étais pas bien dans ma peau » (J : l. 170-171) « Je me suis dit que ça pourrait m'aider avec mes symptômes de tension et aussi de support psychique. » (J : l. 5-9)	Motivation à être présente à elle « Parce que tu m'a confronté à moi-même, c'est ce que je cherchais depuis le début. » (J : l. 64) « Je me souviens des séances de spp, ce que j'aimais beaucoup, c'est être présente à ce qui se passe en soi. Ça m'avait passionnée. » (J : l. 239-242) « C'est pour ça que je fais de la pédagogie perceptive, c'est ça mon but c'est être là. Etre là ici avec les autres et avec moi-même. » (J : l. 1053-1055)	« Oui, ma motivation a évolué, c'est moi qui doit me prendre en charge, c'est moi qui doit m'exprimer » (J : l. 12-13) « Comme j'ai plus d'estime de moi-même, je me sens plus capable d'aller vers cet idéal de transformation et comme je vois qu'il y a des choses qui bougent, qui change ça me motive davantage » (J : l. 435-436) « Je me retrouve avec l'envie de faire beaucoup plus de choses maintenant, et puis j'ai plus d'énergie. Il y a une énergie qui s'est libérée » (J : l. 870-875)
Paula	Démotivation « Finalement, je ne savais pas trop ce que j'attendais de la vie... je vivais les choses » (P : l. 384-385) « un fond d'insatisfaction » (P : l. 389) « Je cogitais pas mal et je n'avancais pas » (P : l. 96)	Sortir d'un malaise somato-psychique « La motivation qui m'a poussée à pratiquer tout ça, c'est mon état de santé. En fait j'avais un état général plus un état psychique dans lequel je ne me sentais pas stable. » (P : l. 9-12) « Je n'étais pas satisfaite de comment (...) j'étais, comment je me sentais aussi à l'intérieur de moi » (P : l. 420-421) « Il y avait quand même à l'intérieur de moi quelque chose à l'intérieur qui n'était pas satisfait mais je ne savais pas quoi. » (P : l. 384-386)		« Mon objectif, c'est d'arriver à une sérénité intérieure encore plus quoi, plus de stabilité, de confiance encore plus loin et qu'elle s'installe plus sans aller trop la chercher. » (P : l. 540-541)

Nom	Etat motivationnel de départ	Motivations de départ ou objet ciblé	Motivations à continuer	Motivation de perspectives
Gaëlle	<i>Problématique non cernée au départ</i> Démotivation : « Je me débats toujours dans les mêmes problèmes depuis toujours ... c'est quoi faire de ma vie ? » (G : l. 196-198) « J'ai beaucoup souffert de ne pas arriver à faire des choix, être paralysée par les choix ou ne pas savoir ce qu'est un bon choix. » (G : l. 652-654) Démotivation sectorielle dans sa vie de couple : « J'ai l'impression d'un vide terrible avec mon mari. » (G : l. 289)	Améliorer ses relations à elle-même et aux autres retrouver des perceptions découvertes en gestuelle « C'est parce que j'allais voir une fascia qui me faisait faire un peu de mouvement et j'avais envie d'en faire plus. Je trouvais ça super agréable, vraiment très intéressant. » (G : l. 8-13) « Ma motivation de départ, c'était juste d'en faire quoi, sans savoir ce que c'était » (G : l. 25-26)	« Quand tu m'as demandé pourquoi j'étais là j'avais dit : pour améliorer la relation à moi-même et aux autres ». en fait, c'est le cœur de ce que j'ai envie de travailler. » (G : l. 339-341)	
Brigitte	Pas de contexte de démotivation <i>Problématique cernée :</i> Un contexte insatisfaisant « On a pointé avec mon groupe de supervision mon hyperréactivité et le fait que je me retrouvais dans des situations criantes, difficiles notamment en groupe où j'ai mis trop de pression » (B : l. 6-8)	<i>Sur les conseils de son superviseur</i> Equilibrer sa tendance hyper-analytique et son hyper réactivité en développant son rapport au corps « J'ai dit à mon superviseur : « je pense que j'ai besoin de faire un travail plus sur le corps pour changer » et il m'a envoyé vers vous. » (B : l. 11-14) « Ma première motivation c'était d'être plus en harmonie, être plus équilibrée entre le côté actif et le côté plus réceptif, donc rééquilibre les différentes façons d'être » (B : l. 17-18)	« La motivation elle est passée de résoudre un problème en changeant par rapport à ce problème, à explorer plus large » (B : l. 22-23)	« Elle a évolué ma motivation (...) petit à petit ça a évolué vers une envie de mobiliser, d'avoir accès à plus de ressources, de me sentir plus expansée. » (B : l. 17-20)
Hélène	Démotivation <i>Problématique non cernée</i> Sentiment de ne pas avoir de contrôle sur sa vie « C'est un peu comme si on dirigeait ma vie en fait, comme si quelqu'un d'autre tirait les ficelles et que maintenant j'avais récupéré la main. » (H : l. 368-374) « je ne débranchais plus le mode survie... et je me protégeais sans arrêt, sans arrêt » (H : l. 431-435) insensibilité « J'ai longtemps été quelqu'un de très froid » (H : l. 725) « J'étais très mécanique, très froide, surtout pas mettre d'affect. » (H : l. 731)	<i>Conseillée par une amie</i> Corriger un déséquilibre corporel « Au départ, c'est par l'intermédiaire d'Agnès que je suis venue qui avait vu que j'avais un problème de latéralité. » (H : l. 6-7)	« Après ma motivation c'est devenu plus intérieure on va dire » (H : l. 12) « En fait, j'ai commencé à percevoir des choses que je ne percevais pas avant (...). Et du coup, j'ai voulu persévérer pour voir si j'arrivais à faire évoluer ça. » (H : l. 14-19)	

Nom	Etat motivationnel de départ	Motivations de départ ou objet ciblé	Motivations à continuer	Motivation de perspectives
Emy	Démotivation « Pour moi l'enseignement est une vocation, je pense que j'ai un perdu un petit peu encore une fois l'orientation par rapport à ça ces dernières années » (E : l. 822-823) « ma motivation principale dans la vie à par l'enseignement c'est l'écriture » (E : l. 90-91) « ça fait trois ans que je n'ai pas écrit une ligne, trois ans... » (E : l. 538-539)	Soulager des douleurs corporelles « Donc, comme j'ai commencé parce que j'avais de maux de dos, je pensais que ça allait me soulager. » (E : l. 21-22)	« Donc la motivation a été très forte dès la première séance pratiquement puisque j'ai retrouvé non seulement ce contact avec l'intérieur de moi-même. » (E : l. 58-60) « Trouver un équilibre... de sentir l'intérieur de moi-même, ce qui m'a vraiment motivé. » (E : l. 43) « Ma motivation a grandi oui, elle a évolué dans le sens où je voulais continuer et je voulais découvrir le plus vite possible les choses. » (E : l. 65-66) « C'est ce que je rencontrais dans la méthode qui me motivait à continuer » (E : l. 79)	
Laurent	Démotivation « Je n'étais pas satisfait en terme de couple, en terme de boulot, je ne me réalisais pas dedans. » (L : l. 482-483) « J'ai vécu ces dernières années en étant soumis plus ou moins, quelque peu éteint sur mes propres envies, mes propres souhaits de vie » (L : l. 36-38) <i>Problématique non cernée : sortir d'une situation de couple insatisfaisant</i>	Soulager des tensions et des douleurs liées à un état de stress dépassé « Ce qui m'a fait consulter en séance, j'étais stressé et super mal. » (L : l. 413) « La première motivation ça été pour du curatif (...) la recherche d'une méthode de bien-être pour aller mieux. » (L : l. 11-15)	« Maintenant ma motivation, c'est plus pour un travail personnel sur moi. » (L : l. 28) « Ce qui me motive aujourd'hui, c'est d'être différent moi-même, par exemple de me respecter, de vivre la vie que j'ai envie de vivre. » (L : l. 31-32)	« Aujourd'hui, j'ai une soif d'être nouveau, d'être différents que ce que j'étais. » (L : l. 578-579) « Je suis capable d'être responsable de moi-même » (L : l. 494)
Valérie	Démotivation : liée à un burn out « Je pensais que j'étais peut-être en dépression ou un burn out... il n'y avait plus de jus quoi ! plus de motivation. » (V : l. 45-47) « Avec ce travail, au fur et à mesure, je n'ai plus eu de temps, j'étais fatiguée et j'ai perdu la motivation » (V : l. 23-24)	Conseillée par une personne Sortir de son état d'apathie et de démotivation « Une personne qui m'a parlé de cette technique » (V : l. 14) « J'ai décidé d'essayer pour m'aider à retrouver une motivation à bouger » (V : l. 14-15) « Je voulais bouger et avancer parce que je voyais que j'étais mal et que toute seule je n'y arriverais pas parce que j'avais l'impression d'être dans un trou. » (V : l. 170-172)	Ras	Ras
Karim	Pas de problématique de démotivation	Réparer les parties de lui qui sont « en panne de ressort » « Je savais qu'il fallait que je travaille sur le corps » K : l. 12 « Je veux réparer quelque chose de moi » (K : l. 17) « Cet espèce de sarcophage que j'ai autour du bassin » (K : l. 654) « Cette armure, cette partie là qui est encore très bloquée, sous tension » (K : l.36-38)	« Les séances me renforcent mon plaisir et du coup, ça renforce ma motivation pour aller chercher encore plus de plaisir partout. » (K : l. 115-116)	

Nom	Etat motivationnel de départ	Motivations de départ ou objet ciblé	Motivations à continuer	Motivation de perspectives
Diana	Pas de problématique de démotivation « Je sortais d'une rupture qui avais mis à mal mon estime de moi. Je me remettait beaucoup en question. » (D : l. 191-192)	Plainte somatique « « Ma motivation au départ, c'était des douleurs et des tensions. » (D : l. 5-6)	« Ma motivation a évolué puisqu'aujourd'hui on est plus sur libérer des espaces intérieurs, l'apprentissage de nouveaux gestes, de nouvelles sensations, des choses que je n'avais pas connues avant. » (D : l. 10-14)	
Régis	Démotivation « J'ai vraiment l'impression de vivoter bon gré mal gré pendant toutes ces années là » (R : l. 114-115) « J'avais quand même une sensation que je ne vivais pas ma vie » (R : l. 351-353) « A cette période là, j'avais vraiment l'impression d'être déconnecté de tout, que tout m'échappait et que je me recroquevillais sur moi. » (R : l. 7-8)	Motivation à être présent à lui-même « J'avais envie de reprendre le contact avec moi. » (R : l. 8-9) « Le désir initial, c'est de prendre contact avec moi » (R : l. 38-39) « De me remettre en marche, en mouvement » (R ; l. 14) « Sortir de l'inertie » (R : l. 25)	« Le désir initial, c'est de prendre contact avec moi. Là, j'ai l'impression d'avoir repris contact avec moi, même si ce n'est pas tout le temps là. » (R : l. 38-40) « Ce qui me motive, c'est la volonté de vivre le moment, de le vivre et après quoi de l'acquiescer » (R : l. 497-499) « Le désir est le même, sauf que le contact avec moi, je le veux plus souvent, plus fort. » (R : l. 47)	
Fabien	Apathie en situation de stress relationnel « Je n'ai plus eu de boulot » (F : l. 19) « mon problème c'était d'être passif face à une situation, pas être vivant, pas être moteur, ne pas avoir d'avis, être indifférent » (F : l. 31-32) « je suis venu à la base avec une problématique de déconnexion à moi (...) dans des contextes professionnel » (F : l. 22-25) Faiblesse volitionnelle « Je commence beaucoup de choses et que je ne termine pas » (F : l. 239-240) « Je peux démarrer facilement mais j'ai tendance à m'arrêter comme s'il y avait un blanc, avoir un peu le doute (...) comme si en moi quelque chose s'arrêtait ... lié au doute ou à une envie qui disparaît » (F : l. 222-228)	<i>Sur les conseils d'une amie</i> « Une amie m'en avait parlé un peu » (F : l. 11) Motivation à se reconnecter à lui-même « A la base, je suis venu en séance avec une problématique de déconnexion à moi, ou dans certains contextes de perte de connexion dans des contextes professionnels » (F : l. 22-25) « Ce qui m'avait intéressé pour travailler avec toi, c'est le lien entre le psychisme et le corps » (F : l. 11-12)	« Ce que j'ai trouvé, c'est vraiment le lien entre le psychisme, l'état intérieur et la possibilité d'utiliser ça en étant dans l'action dans l'extérieur. » (F : l. 734-736) « Aujourd'hui, la motivation, l'intérêt s'est confirmé dans le sens où j'arrive à récupérer des outils, des sensations, des mots qu'on met dessus pour l'utiliser dans ma vie de tous les jours » (F : l. 61-64)	

Nom	Etat motivationnel de départ	Motivations de départ ou objet ciblé	Motivations à continuer	Motivation de perspectives
Isabelle	Pas de problématique de démotivation	<i>Recommandée par une amie</i> « La première fois où je suis venue, je ne savais pas ce que c'était, je n'avais pas une idée précise (...) C'était quelqu'un qui m'avait dit de venir te voir » (I : l. 8-9)	« Je dirais que ma motivation maintenant c'est... de rester plus présente à ce que je suis » (I : l. 48) « Et du coup, ce dont j'ai envie vraiment maintenant c'est de me libérer de ce juge interne. » (I : l. 427) recherche spirituelle et existentielle « Je voulais plus incarner mes valeurs, ma spiritualité (I : l. 15) « Plus véhiculer ce que j'étais à l'intérieur, plus de moi » (I : l. 19) « Laisser plus de place à l'être » (I : l. 37) Motivations d'accordage somato-psychique « Donc mes motivations aussi c'était (...) d'avoir plus accès direct aux émotions » (I : l. 21-24) « Donc mes motivations aussi c'était (...) d'aller plus loin dans le corporel et de ne pas être dans le mental, parce que je me rendais compte que je bloquais aussi beaucoup dans le mental et de dépasser ça » (I : l. 21-24)	
Anne	Démotivation Etat de burnout « je n'avais plus d'envie, plus de moteur » (A : l. 60) « J'étais à la fois dans une souffrance psychique et une incapacité physique de ne rien faire. » (A : l. 56-60) « J'étais complètement perdue, complètement anéantie. » (A : l. 18-19)	<i>Vient sur les conseils d'une amie sans vraiment y croire</i> « Je connais quelqu'un qui pourrait te faire du bien » (A : l. 11) Motivation à sortir de son état de burnout « Au début, je suis venue juste pour voir en me disant, je n'ai rien à perdre » (A : l. 56-57)	« Cette sensation de bien-être et de légèreté (...) a suffi à le dire, je continue. » (A : l. 121-122) « Là c'était moi qui décidait de continuer les séances ou pas. » (A : l. 155) « La confiance en soi profonde (...) c'est pour ça d'ailleurs qu'au début je venais souvent, j'avais besoin de me sentir. » (A : l. 244-245)	
Corinne	<i>Problématique conscientisée mais pas à l'origine de sa demande d'accompagnement : pbm relationnel</i> Bonne motivation « Je suis quelqu'un qui a de l'énergie, qui sait comment faire pour obtenir les choses » (C : l. 208-209)	<i>Recommandée par une amie</i> « On m'a conseillé de venir te voir. » (C : l. 23-25) Soulager des douleurs lombaires « J'avais un problème lombaire et quand j'en parlais on me conseillait de venir te voir » (C : l. 23-25) Pour découvrir la PPP : Curiosité « J'avais envie d'essayer cette pratique parce que tout ce qui touche au corps m'intéresse » (C : l. 9-14)	« Mes motivations ont évoluées parce qu'au fur et à mesure, j'allais de mieux en mieux, il n'y a plus eu ce problème de dos. » (C : l. 51-52) « Ma motivation que je me rapproche de plus en plus de moi » (C : l. 65-66) « D'aller chercher quelque chose de plus vrai, de plus en plus proche de moi, ça c'est une forte motivation parce que plus je vais vers ça, plus je m'apprécie, plus je m'aime. » (C : l. 71-74)	

Nom	Etat motivationnel de départ	Motivations de départ ou objet ciblé	Motivations à continuer	Motivation de perspectives
Marie	Pas de problématique motivationnelle Mais fort sentiment de désensorialisation corporelle « J'avais l'impression que mon corps ce n'est pas moi. » (M : l. 23)	Soulager des tensions « Je sentais que j'avais de tensions » (M : l. 25) « J'avais l'impression que mon corps ce n'était pas moi quoi, j'avais l'impression de perdre mes perceptions. » (M : l. 23-24)	« Moi exister à travers le regard des autres et exister en tant que moi » (M : l. 181) « ça me permet d'être plus proche de mes vrais désirs » (M : l. 300)	

ANALYSE CATEGORIELLE CAS PAR CAS A VISEE HERMENEUTIQUE
IMPACTS DE L'ACCOMPAGNEMENT PPP SUR L'ESTIME DE SOI DES PARTICIPANTS

Mesurés par l'échelle d'estime de soi de Rosenberg et recueillis au sein des verbatims

Nom	Estime de soi avant les séances	Estime de soi après les séances
Nadia	Estime de soi / Echelle très faible (19/40) « J'étais une moins que rien, donc très négative » (N : l. 153-154) « Je ne pensais absolument pas que j'étais une personne de valeur » (N : 270-271) « J'étais une moins que rien » (N : l. 426) « je suis quelqu'un qui a besoin du regard des autres pour se juger soi-même » (N : l. 322-323)	Estime de soi / Echelle très faible 24/40 « Moi, devenir une personne importante à mes yeux alors qu'avant c'était les autres qui était plus important » (N : l. 163-164) « je me trouve moins nulle qu'avant » (N : l. 305) « J'essaie de ne pas trop me rabaisser comme je l'ai fait pendant tant d'année. » (N : l. 284-287) « J'essaie de ne plus me comparer aux autres » (N : l. 452-454) « le fait de moins se dévaloriser fait que je reprends une certaine confiance, confiance en moi. » (N : l. 452-454)
Joëlle	Estime de soi / Echelle très faible (17/40) « J'avais besoin que les autres me reconnaissent pour que moi je me donne le droit d'exister » « Je me considérais comme ayant moins de valeur que les autres. » (J : l. 148) « Mon attitude était très négative vis-à-vis de moi » (J : l. 320)	Estime de soi / Echelle faible (29/40) « Oh oui, qu'elle a évolué la valeur que je me donne, elle est plus grande » (J : l. 262) « Je m'aime davantage et ça, ça s'est fait dans ce travail. » (J : l. 907-908) « Comme j'ai plus d'estime de moi-même, je me sens plus capable d'aller vers cet idéal de transformation. » (J : l. 435-436) « Maintenant, je me donne le droit d'exister » (J : l. 304-305)
Paula	Estime de soi / Echelle très faible (20/40) « Est-ce que je pensais être une personne de valeur au moins égal à n'importe qui d'autre ? Ben non je me sentais inférieur. » (P : l. 156-157) « Pour moi c'était les personnes qui avaient plus d'importance en fait, plus de valeur, et moi j'étais la pauvre fille, en fait. » (P : l. 168-170) « Je ne me sentais pas capable de faire aussi bien que l'autre » (P : l. 130-131) « Je me sentais à l'intérieur de moi nulle, presque nulle, pas complètement mais pas loin. » (N : l. 422-423) « Manque de confiance et puis des peurs, surtout ça, des peurs de regards des autres, peur de ne pas être à la hauteur, d'être jugée, ça me recroquevillait » (P : l. 419-423)	Estime de soi / Echelle très forte (40/40) « Mon estime de moi est bien remontée ! » (P : l. 329) « Je me dis oui, j'ai autant de valeur que les autres » (P : l. 34) « J'ai gagné plus de confiance, c'est toujours l'histoire de prendre des décisions, les peurs dominent moins » (P : l. 198-199) « Je suis capable de faire comme l'autre » (P : l. 203) « je le relie aux séances parce que moi je le sens dans le corps » (P : l. 213) « J'ai maintenant une attitude positive pour moi. Plus solide, plus ouverte plus sereine. » (P : l. 376-378) « C'est depuis qu'on a travaillé en pédagogie perceptive et en mouvement (...) ça m'a valorisé en fait, je me sens plus à la hauteur qu'avant. Et plus de valeur aussi, j'ai l'impression aussi de servir à quelque chose, d'être utile. » (P : l. 250-252)
Gaëlle	Estime de soi / Echelle moyenne (32/40) « J'ai toujours eu l'impression d'être quelqu'un de valeur » (G : l. 321) « Ce n'est pas que je ne suis pas quelqu'un de valeur mais j'ai l'impression de ne pas en avoir fait quelque chose suffisamment là la hauteur de ce que j'avais comme possibilités » (G : l. 329-330) « Je suis à la fois convaincue que j'ai plein de qualités et en même temps pas du tout sûre de moi. » (G : l. 414-415) « J'ai toujours l'impression que je ne fais pas ce qu'il faut. » (G : l. 417-418)	Estime de soi / Echelle moyenne (33/40) « Le mouvement m'a apporté une certaine solidité, c'est une sensation, je me suis sentie plus égale à l'autre » (G : l. 180-183) « Ce qui est important c'est d'être bien avec soi-même, là où on est, même si ce n'est pas l'endroit qu'on a choisi. » (G : l. 305)
Brigitte	Estime de soi / Echelle moyenne (34/40) « Je n'avais pas une estime de moi exceptionnelle, je suis trop consciente de mes faiblesses et pas assez de mes forces, enfin ça ne m'empêche pas d'oser faire des trucs quoi ! Ce n'est pas handicapant ; » (B : l. 265-268) « Je pouvais me ressentir comme un peu brutale, un peu gauche, maladroite dans ma façon trop rapide ou cash, trop masculine. » (B : l. 371-372) « Ce que je n'aimais pas chez moi, c'est ce côté camionneuse, brute de décoffrage. » (B : l. 385-388)	Estime de soi / Echelle forte (35/40) « Je n'avais pas une estime de moi exceptionnelle, elle est toujours pas exceptionnelle, elle s'améliore. » (B : l. 264-265) « Je pouvais me ressentir comme un peu brutale (...) trop masculine, ça c'est en train de bouger. » (B : l. 371-372)

Nom	Estime de soi avant les séances	Estime de soi après les séances
Hélène	Estime de soi / Echelle très faible (25/40) « J'étais très négative par rapport à moi-même » (H : l. 210) « Avant (...) c'est vrai que j'avais du mal à me reconnaître de la valeur » (H : l. 97-98) « Quand je pense à mon compagnon, je ne comprenais même pas comment ça se faisait qu'il pouvait m'aimer. » (H : l. 102-103)	Estime de soi / Echelle moyenne (32/40) « Le fait de rétablir une unité (...) ça m'a aidé à me considérer comme une personne. » (H : l. 108-113) « Je deviens capable d'entendre les compliments ! (...) Chose qui pour moi avant était vraiment impossible. Et si je recevais un compliment, je me démolissais. » (H : l. 115-118)
Emy	Estime de soi / Echelle très faible (19/40) « J'ai toujours des doutes sur moi et ma capacité. » (E : l. 530-531) « Je me juge toujours » (E : l. 772) « J'étais quelqu'un qui avait toujours besoin d'être valorisée » (E : l. 162-164) « J'essayais de me voir à travers les yeux des autres, ce que les autres pensaient de moi. » (E : l. 368) « La hiérarchie m'importait beaucoup. Je voulais être reconnue par ma hiérarchie. » (E : l. 224-225)	Estime de soi / Echelle faible (28/40) « « J'ai un regard, heu, positif je ne sais pas, mais en tout cas, moins négatif c'est sûr. » (E : l. 513-514) « Je ne suis pas aussi négative, j'ai toujours des doutes sur moi et sur ma capacité mais je ne suis pas aussi négative qu'avant. » (E : l. 530-531) « Oh oui les séances m'ont fait changé ! J'arrête de penser continuellement à ce que la personne va penser de moi. » (E : l. 349-350) « J'essayais de me voir à travers les yeux des autres, ce que les autres pensaient de moi. Maintenant, ce qui importe c'est plus mes priorités à moi, mes désirs à moi. » (E : l. 368-370)
Laurent	Estime de soi / Echelle faible (27/40) « Je n'avais pas une vision positive de moi-même » (L : l. 466) « J'ai souvent été quelqu'un que je n'étais pas, en représentation dans ma vie pro mais aussi perso. J'ai manqué beaucoup d'authenticité » (L : l. 582-583) « Professionnellement parlant, je n'étais pas le plus à l'aise, mais je ne me suis jamais dévalorisé. » (L : l. 190-191) Sectorielle « Le fait que je ne sois pas très investi dans mes projets, j'avais une baisse d'estime de moi » (L : l. 504-505) « J'avais toujours besoin de l'avis des autres. » (L : l. 156) Avant les séances, j'étais plutôt dans une certaine forme d'incapacité à prendre des décisions. » (L : l. 383-384)	Estime de soi / Echelle fort (35/40) « Mon sentiment de moi a changé, je suis plus juste par rapport à moi. La valeur que j'ai de moi-même, je me sens plus respectable moi-même parce que plus juste dans mes fonctionnements, moins excessif. » (L : l. 379-381) « Avant j'étais sous un éteignoir (...) et maintenant (...) je sens vraiment le respect de moi-même » (L : l. 265-269) « Quand je me respecte, je trouve ça beau (...) ça me satisfait, tu en dégages une belle fierté. C'est une très grosse satisfaction. » (L : l. 281-283)
Valérie	Estime de soi / Echelle très faible (18/40) Sectorielle « C'est vrai, il y a des moments où voilà on se dit je ne suis plus bonne à rien, je ne sais pas travailler » (V : l. 82-83) « Quand on travaille avec quelqu'un qui est toujours en train de nous mettre en doute, à la fin on doute, on ne sait plus trop... » (V : l. 72-73)	Estime de soi / Echelle très forte (37/40) « Les séances ont eu un effet, je pense que je suis un peu plus sûre de moi en fait » (V : l. 105) « J'ai pu prendre ma plus ma place au travail vis-à-vis de ma hiérarchie, plus dire les choses, plus m'affirmer » (V : l. 201-211)
Karim	Estime de soi / Echelle moyen (31/40) « Pourquoi je ne peux pas être heureux, je devais être vraiment nul ! » (K : l. 353-354)	Estime de soi / Echelle moyen (31/40) « C'est pendant les traitements que cette estime de soi s'est un peu transformée » (K : l. 362) « Moi je sais qu'il y a eu des moments, et là, c'est directement lié aux traitements, là j'ai commencé à avoir de l'estime de soi. » (K : l. 349-351) « Avant, c'était « pourquoi je ne peux pas être heureux, je dois être vraiment nul ! » et là, tout à coup, on sent ce qu'il y a dans le corps et tout ce qui va avec (...) et du coup, l'estime de soi change complètement... il y a une reconnaissance de qui on est de ce qu'on vit. » (K : l. 353-358)
Diana	Estime de soi / Echelle faible (27/40) « Je ne m'accordais pas assez de valeur » (D : l. 43-44)	Estime de soi / Echelle moyen (34/40) « La rencontre avec moi au sein des expériences corporelles a permis de remonter l'estime de moi. » (D : l. 197-198) « La valeur que je m'accorde est plus interne... moins de ce que j'ai fait pour moi ou pour les autres ou dans la vie... une reconnaissance à mes yeux, interne. » (D : l. 128-129) « Faire remonter la valeur de ma vie personnelle de femme, c'est ça qui a changé cette année, avec les séances, c'est ça. » (D : l. 277-278)
Régis	Estime de soi / Echelle très faible (15/40) « Je ne m'accorde pas plus de valeur que ça, mais par contre je ne m'accable pas d'incapacités ou d'incompétences. » (R : l. 245-247) « Je ne m'accorde peut-être pas de valeur parce que je n'ai pas osé faire des choses qui ont de la valeur pour moi. » (R : l. 283-284) « Une attitude négative, oui, je pense que je me négligeais. » (R : l. 306-307)	Estime de soi / Echelle très faible (21/40) « Oui, je suis plus serein, plus présent, plus avenant, peut-être oui alors de la valeur, alors pourquoi pas. » (R : l. 232-233) « Je pense que je me négligeais, je pense faire plus attention à moi maintenant » (R : l. 307-308) « De m'accorder plus de présence, oui, mais plus de valeur, je ne sais pas. » (R : l. 228-229)

Nom	Estime de soi avant les séances	Estime de soi après les séances
Fabien	Estime de soi / Echelle très faible (21/40) « J'avais plutôt une attitude négative (...), négative parce que j'avais aucune considération de là où j'en étais » (F : l. 384) « J'ai tendance à considérer que l'autre sait plus (...) que je ne sais pas suffisamment de choses ou que je ne sais pas assez bien. » (F : l. 274-278)	Estime de soi / Echelle faible (26/40) « C'est plus relatif à moi-même, la possibilité d'être satisfait moi-même, de ce que je réalise » (F : l. 303)
Isabelle	Estime de soi / Echelle faible (27/40) « Globalement j'étais plutôt dans la dévalorisation (l : l. 388) « Plutôt négative et maltraitante vis-à-vis de moi-même » (l : l. 440) « Je me rends compte que j'ai une instance intérieure très jugeante » (l : l. 413-414)	Estime de soi / Echelle moyenne (31/40) Indices indirects d'amélioration de l'estime de soi : meilleur respect de soi « Il y a des séances où j'ai plus senti mes contours, oui, et à partir de là, j'ai plus senti mes contours et aussi mes limites et ça m'a permis de poser mes limites. » (l : l. 114-115) Non jugement : « Sentir mes rigidités du corps(...) sans les juger, c'était bienfaisant pour moi » (l : l. 116-117)
Anne	Estime de soi / Echelle très faible (22/40) Événementielle « Je me sentais très mal, je me sentais en échec, je me sentais coupable » (A : l. 322-323)	Estime de soi / Echelle très forte (38/40) « Ce qui était fort c'était... de me trouver belle alors que ce n'est pas quelque chose qui est très habituel. » (A : l. 205-209) « Je n'avais pas de la compassion pour moi, Là, je commence à en avoir. » (A : l. 331-332)
Corinne	Estime de soi / Echelle forte (36/40) « J'ai une bonne image de moi, mais parfois, j'ai avec ce « dur », tout ça, c'est quelque chose qui ne me plaisait pas. » (C : l. 284-285)	Estime de soi / Echelle très forte (39/40) « Je ne m'aimai pas bien comme ça tu vois, oui j'obtenais ce que je voulais mais le goût n'était pas là forcément. Aujourd'hui, c'est beaucoup plus fluide et beaucoup plus agréable. » (C : l. 244-246) « Le sensible me permet d'aller chercher quelque chose de plus vrai, de plus en plus proche de moi (...) plus je vais vers ça, plus je m'apprécie, plus je m'aime. » (C : l. 71-74)
Marie	Estime de soi / Echelle très faible (23/40) Ras	Estime de soi / Echelle faible (28/40) Ras

ANALYSE CATEGORIELLE CAS PAR CAS A VISEE HERMENEUTIQUE
IMPACTS DE L'ACCOMPAGNEMENT PPP SUR LA PROBLEMATIQUE DE VIE DES PARTICIPANTS

Problématiques psycho-sociales

Nom	Avant les séances Problématique de contexte et/ existentielle	Après les séances Impacts sur la problématique
Nadia	Problématique de couple 1- « Après un divorce en 2009, donc un éclatement familial, une prise de conscience que je n'arrivais pas à m'en sortir toute seule avec mes enfants. » (N : l. 12-13) 2- « J'avais basé ma vie sur ma famille, réussir ma cellule familiale » (N : l. 97-97)	1- « Il y a un an et demi, j'étais encore sur le rapport à la famille et maintenant je vois plus un rapport qui est proche de moi où le bien-être personnel prendrait une part importante. » (N : l. 524-526) 2- « Depuis qu'on a travaillé ensemble, on peut dire que ça a complètement basculé c'est-à-dire que j'ai pris conscience que j'avais besoin de m'occuper de moi avant de pouvoir m'occuper de mes enfants et des autres. » (N : l. 116-118)
Gaëlle	Problématique de couple 1-a « Ce n'est pas l'idéal ma relation de couple, j'ai l'impression d'un vide terrible avec mon mari » (G : l. 285-289) 1-b « Je me sens quand même très coincée » (G : l. 179)	1-a « A la maison j'ai toujours du mal, je ne peux pas dire que ça a changé vraiment suffisamment. » (G : l. 263-264) « Je crois que je m'énervé moins contre mon mari, c'est un peu plus vivable. Moi j'étais il y a quelques années en colère permanente » (G : l. 205-207) 1-b « Ce qui est important c'est d'être bien avec soi-même, là où on est même si ce n'est pas l'endroit qu'on a choisi, enfin c'est possible. Que ce n'est pas forcément dans un truc extérieur que cela se joue. » (G : l. 305-306)
Emy	Problématique de couple 1- « Ma vie sexuelle dans mon couple n'était pas extraordinaire » (E : l. 638-639) 2- « Il y a eu le retour d'une personne qui a voulu être avec moi. (...) Et j'ai construit dans ma tête un modèle de couple alors que je suis avec mon mari. Ça représentait quelque chose de très important dont je n'arrivais pas à me débarrasser. » (E : l. 12-133)	1-a « oui maintenant je peux valider que ... ma sexualité a changé » (E : l. 666-667) 1-b « La méthode m'a permis de voir les choses clairement, de prendre des décisions et d'en discuter avec mon conjoint plutôt que vivre toute seule dans mon coin quelque chose » (E : l. 570-573) 2- « J'ai arrêté (...) toute cette soi-disant relation » (E : l. 134-136)
Diana	Problématique de couple 1- « Je sortais d'une rupture qui avait mis à mal mon estime de moi. Je me remettait beaucoup en question. » (D : l. 191-192)	1- « La rencontre avec moi au sein des expériences corporelles a permis de remonter l'estime de moi » (D : l. 197-198)
Isabelle	Problématique de couple 5- « On va revenir sur mon mari ... Il est toujours dans une sorte d'agressivité en fait. En fait, j'ai envie de plus de douceur, tout simplement, dans le contact d'affection et de tendresse. » (I : l. 565-566)	5- « ça n'a rien changé ou pas grand-chose par rapport à lui » (I : l. 528) « Mais j'ai pu affirmer ma parole » (I : l. 535)
Brigitte	Problématique de couple 1- « ça faisait deux ans que je discutais avec mon mari sur, est-ce qu'on reste ensemble, etc... » (B : l. 60-61)	1- « ça faisait deux ans que je discutais avec mon mari sur, est-ce qu'on reste ensemble, etc... Eh bien, on s'est quitté, donc ça s'incarne plus. » (B : l. 60-61)
Laurent	Problématique de couple / insatisfaction de vie 1- « Je n'étais pas satisfait en terme de couple, en terme de boulot, je ne me réalisais pas dedans. » (L : l. 482-483) 2- « Je n'étais pas satisfait de ma vie » (L : l. 546) Problématique de stress professionnel 5- « J'étais assez stressé, quant à mes propres envies je ne les mettais pas forcément en avant. » (L : l. 39-40)	1- « ça fait quelques mois que je me suis séparé de ma femme. » (L : l. 47) 2- « Depuis les séances, j'ai l'impression d'avoir repris de la dimension dans ma nouvelle vie. Ma nouvelle vie me permet de dire que j'existe. » (L : l. 486-489) 5- « Professionnellement, c'est indéniable que les séances ont influencé mon travail. La confiance que j'ai vécue en séance, ça m'a permis de sortir de ma coquille, d'exister ... et de pouvoir affirmer un point de vue au niveau pro. » (L : l. 297-301)
Valérie	Problématique de stress professionnel / burn out « J'étais au fond du gouffre » (V : l. 94) 1- « Cela faisait quatre ans que j'étais dans un travail qui ne me convenait pas du tout et que je ne trouvais pas de porte de sortie » (V : l. 12-13) 2- « Il n'y avait plus de jus quoi ! plus de motivation. » (V : l. 45-47)	1- « Les séances m'ont aidée à poser des limites (...) parce qu'au travail c'est ce qui me manquait (...) et prendre du recul pour ne pas continuer à me faire bouffer comme j'étais avant. » (V : l. 103-105) « J'ai pu prendre ma place au travail vis-à-vis de ma hiérarchie, plus dire les choses, plus m'affirmer. » (V : l. 209-213) 2- « je reprends les choses en mains. » (V : l. 85-86)
Fabien	Problématique professionnelle : au chômage « Je n'ai plus eu de boulot » (F : l. 19) 1a- « mon problème c'était d'être passif face à une situation, pas être vivant, pas être moteur, ne pas avoir d'avis, être indifférent » (F : l. 31-32) 1b- « Poussé par une angoisse existentielle de réussir sans valeur propre de moi-même » (F : l. 454-458)	1a- « Face à une personne dans un entretien, quand j'ai conscience que je suis trop en avant (...) avant je pouvais rester figé en avant, mais maintenant, j'aurais tendance à reprendre un point neutre ou à revenir en arrière en sachant qu'en me mettant comme ça, je vais récupérer un peu plus de moi-même. » (F : l. 66-71) 1b- « Les séances y sont pour quelque chose au niveau de me libérer de la pression par rapport à l'enjeu » (F : l. 253-255)

Nom	Avant les séances Problématique de contexte et/ existentielle	Après les séances Impacts sur la problématique
Anne	Problématique de stress professionnel / burn out 1-« En fait, mon travail c'était devenu insupportable avec un contexte pathogène et une ambiance délétère. » (A : l. 24-25) « en me mettant des bâtons dans les roues » (A : l. 674) 2- « J'étais en perte de conscience de moi » (A : l. 581) 3- « J'étais dans une profonde intranquillité » (A : l. 46) 4-« J'étais devenue un peu comme un robot, quoi ! » (A : l. 625) « Je n'arrivais plus du tout à prendre les choses dans l'ordre » (A : l. 20) « en perte de repères, j'étais cassée » (A : l. 582)	2-« Je ne suis plus en dehors de moi, je suis en moi et reste en moi et en même temps présente au monde » (l : l. 402-403). « La première fois que j'ai reçu ces séances, j'ai eu l'impression de renaître » (A : l. 101-102) 3- « Dans cette aventure avec vous, ça m'a plutôt mise dans une situation de bulle, de réconfort » (A : l. 1163-1164) « Il y a une confiance qui est revenue » (A : l. 588) « La confiance en soi profonde » (A : l. 244) 4- « Je sens que je reprends la situation en main » (A : l. 753) « J'ai l'impression d'avoir retrouvé un libre-arbitre que j'avais totalement perdu » (A : l. 597-599)
Corinne	Problématique professionnelle : difficultés relationnelles au travail 1- « Je me sentais bloquée sur des situations au boulot, surtout dans de grosses problématiques relationnelles » (C : l. 59-60)	1-« Dans le travail avec toi, je trouvais d'autres façons d'entrer en relation avec les autres » (C : l. 60-61) « Je vois que je me sens mieux, je vois que mes relations sont plus agréables, je me sens plus mûre, il y a quelque chose de la maturité qui arrive. » (C : l. 197-199)
Régis	Problématique de solitude 1- « J'étais dans une sorte de déprime de vie où je me sentais seul » (R : l. 11)	1- « J'étais content et j'étais touché de... d'avoir fait le travail avec toi (...), c'est vrai que la rencontre avec mon amie, je l'aurais peut-être laissé passer, cette rencontre là si je n'avais pas fait cette démarche-là. Parce que, du coup, dans notre rencontre, je suis allé vers elle, j'ai été actif. J'ai l'impression, vu ce que j'étais avant, j'aurais plus été témoin, sans agir quoi ! Et puis, même par la suite, j'ai eu l'impression d'être plus, je ne sais pas comment dire... plus sincère, plus intérieur dans ma manière de me présenter à elle. J'ai l'impression que ça a joué dans : comment je me montrais, voilà, j'acceptais de me montrer. » (R : l. 79-87)

ANALYSE CATEGORIELLE CAS PAR CAS A VISEE HERMENEUTIQUE
IMPACTS DE L'ACCOMPAGNEMENT PPP SUR LA PROBLEMATIQUE DE VIE DES PARTICIPANTS

Problématiques existentielles et/ou spirituelles

Nom	Avant les séances Problématique de contexte et/ existentielle	Après les séances Impacts sur la problématique
Joëlle	Problématique spirituelle : besoin d'absolu 2-« Il est évident que j'avais un besoin d'absolu. » (J : l. 149) Problématique existentielle : refus de vivre 3- « Jusque-là, je me disais : « je n'ai pas vraiment envie de vivre. Qu'est-ce que je fais là ? Je n'aurais pas dû être là. » (J : l. 216-217) « Ce refus de vivre, dans ce refus d'être moi, cette peur d'être là » (J : l. 220-221) 4-« Moi, je ne savais pas ce que c'était que le moi. » (J : l. 216-217)	2-« J'avais un besoin d'absolu et maintenant peut-être que ce besoin, il est plus nuancé parce que je suis là et beaucoup plus dans le présent, ça c'est sur » (J : l. 149-151) 3-« Maintenant, mon idéal, c'est d'aimer, d'aimer la vie, d'aimer les autres, de m'aimer moi. » (J : l. 440-444) 4- « Maintenant, je me donne le droit d'exister » (J : l. 305) « Je prends plus conscience de moi-même, d'avoir le droit d'être là, que c'est mon devoir d'être là » (J : l. 716-717)
Paula	Problématique existentielle : N'a pas trouvé le sens de sa vie 1- « Finalement, je ne sais pas trop ce que j'attendais de ma vie, je vivais les choses » (P : 384-385) 2- « Il y avait quand même à l'intérieur de moi quelque chose qui n'était pas satisfait mais je ne savais pas quoi, c'était vraiment flou, un fond d'insatisfaction. » (P : l. 384-389)	1- « Depuis que je fais les séances, (...) Ça m'a donné une raison de vivre, une vivance quoi, un but. » (P : l. 77) 2- « ça m'a donné une certaine raison de vivre, une vivance quoi, un but. » (P : l. 77)
Gaëlle	Problématique existentielle : Ne sais pas quoi faire de sa vie 2- « Je me débats toujours dans les mêmes problèmes, depuis toujours. Donc c'est un peu pénible. » (G : l. 396) « C'est quoi faire de ma vie ? » (G : l. 198)	2-« Depuis qu'on a commencé le travail (...) je vois mieux le chemin. » (G : l. 705-706)
Laurent	Problématique existentielle : non-respect de ses valeurs 3-« Je ne me respectais pas, je ne respectais pas mes vraies valeurs de vie. » (L : l. 48-49) 4- « J'ai souvent été quelqu'un que je n'étais pas (...) J'ai manqué beaucoup d'authenticité. » (L : l. 582-583)	3- « Et là, il y a un respect de moi-même. » (L : l. 265-269) 4- « Etre en accord avec moi » (L : l. 576)
Régis	Problématique existentielle : sentiment de ne pas vivre sa vie 1-« J'étais dans une sorte de déprime de vie où je me sentais seul » (R : l. 11) « J'avais quand même la sensation que je ne vivais pas ma vie... j'ai toujours pensé que je ne vivais pas ma vie. » (R : l. 351-353) 2- « J'ai eu la sensation quand je suis venu te voir que j'étais invisible, que je n'existais pas. » (R : l. 72-73)	1a- « J'ai beaucoup plus envie de choses maintenant qu'il y a un an » (R : l. 176) 1b- « J'ai eu l'impression, le fait de venir te voir, d'être touché, un peu réanimé de l'intérieur. » (R : l. 72-73) 1-c « J'étais content et touché d'avoir fait le travail avec toi, je me sentais plus, je me sentais de nouveau un peu sur des rails avec une direction. » (R : l. 79-81) 2- « La pédagogie perceptive m'a plus recentré sur moi, ce que l'on sent c'est moi, il y a une résonnance directe. » (R : l. 290-291)
Fabien	Problématique existentielle : sentiment d'inauthenticité 4-« Poussé par une angoisse existentielle de réussite sans valeur propre de moi-même » (F : l. 454-458)	4-« C'est une question d'authenticité, rester moi, c'est un peu de nouvelles valeurs (...) me respecter. Cela me paraît beaucoup important qu'avant. » (F : l. 168-170) « Si je fais le lien entre l'authenticité et le sentiment de force intérieur que j'ai senti, là ça prend sens et cela donne une capacité à investir cette valeur à être authentique. » (F : l. 175-176)

ANALYSE CATEGORIELLE CAS PAR CAS A VISEE HERMENEUTIQUE
IMPACTS DE L'ACCOMPAGNEMENT PPP SUR LA PROBLEMATIQUE DE VIE DES PARTICIPANTS

Problématiques somato-psychiques

Nom	Avant les séances Problématique de contexte et/ existentielle	Après les séances Impacts sur la problématique
Brigitte	Problématique somato-psychique : tendance hyper-réactive 2-« On a pointé mon hyper réactivité. » (B : l. 6-7)	2- « C'est une perception de plus de calme chez moi, d'être plus posée, moins réactive. » (B : l. 48)
Hélène	Problématique somato-psychique : coupure corps/psychisme 1- « Tout était mental et contrôlé par l'esprit » (H : l. 109-110) 2- « Le fait de ne pas faire attention à ce qu'on ressent ça fait moins mal. » (H : l. 734) 3- « En fait, j'avais une coupure entre mon corps et ma tête. » (H : l. 21-22) 4-« J'étais tellement loin de moi. » (H : l. 798)	1- « J'étais très dans la tête, très cérébrale et maintenant c'est plus un tout. » (H : l. 21-22) 2-« En fait les séances, c'est un accompagnement vers mon corps, finalement ça m'a rassuré, et je me suis dit « bon ça va, ce n'est pas si horrible... d'être dans son corps » (H : l. 187-188) 3- « Le fait, encore une fois de rétablir une unité (...), le fait qu'il y ait une communication dans tout le corps, ça donne une unité, je pense que ça m'a aidé à me considérer comme une personne (...) entière, quoi » (H : l. 108-113) 4- « Là maintenant, c'est que je suis dans mon corps, quoi ! (...) ça fait de moi un être humain » (H : l. 178-182)
Emy	Problématique somato-psychique : hyper mentalisation, auto jugement 3- « Analyser ce que je faisais, ce que je ne faisais pas, pourquoi j'avais fait ci, pourquoi j'avais fait ça... » (E : l. 681-682) 4- « Ce genre de pensée trop intellectuelle qui ne mène à rien en fait, qui ne font que torturer, me torturer moi et alourdir l'ambiance sans raison. » (E : l. 404-405)	3- « Je me juge moins, je me juge toujours mais je me juge moins et je n'ai plus cette exigence déontologique de « il faut faire les choses d'une certaine manière » » (E : l. 772-773) 4- « J'arrive à prendre de la distance (...) j'arrive même à réfléchir moins » (E : l. 688-689)
Karim	Problématique somatique : perte de perception de lui 1- « Cet espèce de sarcophage que j'ai autour du bassin » (K : l. 654) « Cette armure, cette partie-là qui est encore très bloquée, sous tension » (K : l.36-38) « Les hanches au départ, elles sont pétrifiées quoi. » (K : l. 383-384) Hyper mentalisation, « Je cogite toujours » (K : l. 544) « Une façon de réfléchir à moi-même qui ... qui tourne en rond. » (K : l. 577) (2- Problématique somato-psychique : perte d'unité 3- « Il y a un système défensif qui est très fort et qui déforme tout, c'est une espèce de filtre, et c'est un filtre qui rend un peu fou quoi ! » (K : l. 585-589)	1- « Maintenant, je suis plus en lien avec la parité de moi (...) sarcophage, cette armure (...) je commence à sentir comment le mouvement... une fois qu'on se dégage de cette armure c'est-à-dire l'autre façon de faire et de vivre. » (K : l. 36-40) 2- « A travers le travail qu'on fait, je vois bien que c'est le corps, la tête et le mental. » (K : l. 250-252) 3a- « J'ai pris conscience des défenses que j'avais dans mes relations avec les autres, de l'importance du corps dans ces défenses. » (K : l. 249-250) 3b- « Dès fois, je sens une espèce de lâcher du corps, qui est lié à ce qu'on fait ici, (...) J'ai besoin du mouvement pour ça. Tout d'un coup, je lâche me pensées et ça je sens que ça m'arrive plus qu'avant. » (K : l. 562-566)
Diana	Problématique somato-psychique : Perte d'estime d'elle-même 1- « Je sortais d'une rupture qui avais mis à mal mon estime de moi. Je me remettais beaucoup en question. » (D : l. 191-192) Hyper activité physique et psychique 2- « J'en faisais trop, j'en faisais trop pour rien au détriment de moi » (D : l. 158-159) 3-« Je me perdais dans des conjectures, le mental. » (D : l. 62) « Je ne faisais que ça ruminer et me remettre en question et re remettre en question » (D : l. 385-386)	1- « La rencontre avec moi au sein des expériences corporelles a permis de remonter l'estime de moi » (D : l. 197-198) 2-« Maintenant, j'accorde plus de valeur à ma vie qu'à ma réussite professionnelle (...) c'est surtout ce qui a changé, c'est que j'accorde plus de valeur à ma vie, à moi, ma vie personnelle. » (D : l. 53-55) 3-« S'il y a vraiment une chose que les rencontres avec la pédagogie perceptive ont changé, c'est bien ça, moins me remettre en question, c'est pour ça que j'avance plus vite dans mes actions » (D : l. 198-200) « Je ne réfléchis plus de la même manière depuis qu'on a fait les séances (...) c'est-à-dire accorder plus de valeurs aux perceptions internes qu'au mental, aller directement sur ce que me dit mon corps que d'aller réfléchir, me poser des questions » (D : l. 401-407)
Fabien	Problématique somato-psychique : déconnexion 2- « Je suis venu à la base avec une problématique de déconnexion à moi » (F : l. 22) Problématique motivationnelle : faiblesse volitionnelle 3- « Je commence beaucoup de choses et que je ne termine pas » (F : l. 239-240)	2a- « La reconnexion avec ce mouvement m'a donné la perception qu'il y a une possibilité d'être fortement lié à l'intérieur et donc d'être protégé en quelque sorte. » (F : l. 103-106) 2b - « Le lien entre le psychisme, l'état intérieur et la possibilité d'utiliser ça en étant dans l'action à l'extérieur » (F : l. 734-736) 3- « Maintenant je constate que c'est autrement, dans le sens où je m'engage plus. Quand je tiens à quelque chose, je vais au bout. » (F : l. 245-247)

Nom	Avant les séances Problématique de contexte et/ existentielle	Après les séances Impacts sur la problématique
Isabelle	Problématique psychique d'hyper activité mentale et auto-jugeante 1- « Je bloquais beaucoup dans le mental » (I : I. 24) « Je restais beaucoup dans le mental, dans les pensées et je tournais un peu en rond. » (I : I. 618) Attitude jugeante 2- « Je me rends compte que j'ai une sorte d'instance intérieure très jugeante » (I : I. 413-414) « maltraitante vis-à-vis de moi-même » (I : I. 440) Non présente à elle-même ce qui la coupe de ses ressentis 3-« Ma difficulté, c'est ça d'être présente à moi-même par ce que j'ai tout de suite tendance à partir, à m'oublier en fait ou à me couper de mes ressentis. » (I : I. 45-46)	1- « Je restais beaucoup dans le mental, dans les pensées (...) j'ai l'impression que je réfléchis moins, ce qui est plutôt positif c'est-à-dire que je vis plus les choses au lieu de plus les réfléchir, plus vivre que réfléchir. » (I : I. 624-625) 2-« Sentir mes rigidités du corps et en fait de pouvoir les ressentir sans les juger, c'était bienfaisant pour moi » (I : I. 116-117) 3-« Attentive à mon corps, je le mets plus au centre que mes pensées alors qu'avant c'était mes pensées qui étaient plus au centre » (I : I. 656)
Anne	Problématique psychique : hyper activité 5- « Pour moi, l'hyper activité (...) c'était ma manière d'exister, ma manière d'être. C'est comme ça que je me reconnaissais et qu'on pouvait me reconnaître » (A : I. 470-471) Non présente à elle-même ou à son corps 6-« Je ne m'écoutais pas du tout » (A : I. 54)	5- « J'ai appris à m'arrêter, les séances ont contribué à ce que je me pose, et que j'arrête de courir » (A : I. 475-476) 6-« J'ai eu un rapport à mon corps avec une perception nouvelle, inattendue et forte et ça a pris le dessus sur le mental. » (A : I. 121) « Tout ce que j'ai senti à l'intérieur, m'a bouleversé et ça m'a rapproché de moi-même » (A : I. 83)
Corinne	Problématique psychique : tendance au contrôle pour se rassurer 2- « Je suis quelqu'un d'autoritaire » (C : I. 265) 3- « J'avais peur dont il fallait que je planifie tout, tout programmer » C : I. 144-145) 4- « Tout programmer ça va avec une certaine dureté » (C : I. 151-152)	2-« Maintenant, il y a plus une idée de collaboration en fait, j'impose moins les choses » (C : I. 226-227) 3- « Comme je m'aime plus dans cette douceur (...) j'ai plus confiance » (C : I. 413) 4- « Aujourd'hui, je sens bien que j'ai une souplesse d'être. » (C : I. 155-156) « Au fur et à mesure du travail avec toi, il y a quelque chose de plus souple en moi, dans la pensée mais aussi dans la façon d'être. » (C : I. 88-90)
Marie	Problématique somatique : désensorialisation 1- « J'avais l'impression que mon corps ce n'étais pas à moi, quoi, j'avais l'impression de perdre mes perceptions, mes sensations » (M : I. 23-24) 2- « J'étais uniquement à l'extérieur, j'avais l'impression que j'avais de plus en plus de mal à me retrouver moi-même. » (M : I. 17-18)	1-« Après une séance, je me sens moi-même et ça me suffit quoi » (M : I. 172) « Retrouver mes jambes (...), retrouver mes appuis, une force quoi en fait » (M : I. 386-389) « La première chose qui a été essentielle pour mouvement interne, c'est de récupérer un peu le bas de mon dos » (M : I. 54-56) 2- « Les séances, c'est un moment essentiel dans ma vie parce que ... de prendre le temps de me recentrer pour repartir avec plus de moi-même, revenir à l'essentiel. » (M : I. 62-66) « C'est fondamental, si je ne fais que m'agiter, je reste sûrement à la surface des choses, et c'est aussi une manière de fuir » (M : I. 396-404)
Nadia	Problématique psychique d'hyper activité mentale 1-«stressée, angoissée (...) à me poser dix milles questions » (N : I. 49-52) « ruminer » (N : I. 353) Relation négative avec son corps – corps subit ou nié 2-« Avant je subissais mon corps (...) même des fois je subissais en niant les émotions qui l'envahissaient » (N : I. 7-72)	1-«La lenteur dans ma tête pour moi ça veut dire que je suis moins en effervescence, que ça bouillonne un peu moins, et qui du coup ne déborde pas de la marmite, donc c'est apaisant. » (N : I. 368-370) « Le peu de mouvement sensoriel que j'ai fait, ça me calmait » (N : I. 468-469) 2-« J'ai vraiment conscience que j'habite mon corps. » (N : I. 861) « Cette chaleur qui est en moi, tout simplement c'est ma vie, mais c'est la Vie si tu comprends bien avec un grand V. » (N : 911-912)

ANALYSE CATEGORIELLE CAS PAR CAS A VISEE HERMENEUTIQUE
IMPACTS DE L'ACCOMPAGNEMENT PPP SUR LES PROBLEMATIQUES DE VIE DES PARTICIPANTS

Problématiques somato-psychiques, psychosociales, existentielles et spirituelles

Nom	Avant les séances Problématique de contexte et/ existentielle	Après les séances Impacts sur la problématique
Nadia	Problématique de couple 1- « Après un divorce en 2009, donc un éclatement familial, une prise de conscience que je n'arrivais pas à m'en sortir toute seule avec mes enfants. » (N : l. 12-13) 2- « J'avais basé ma vie sur ma famille, réussir ma cellule familiale » (N : l. 96-97)	1- « Il y a un an et demi, j'étais encore sur le rapport à la famille et maintenant je vois plus un rapport qui est proche de moi où le bien-être personnel prendrait une part importante. » (N : l. 524-526) 2- « Depuis qu'on a travaillé ensemble, on peut dire que ça a complètement basculé c'est-à-dire que j'ai pris conscience que j'avais besoin de m'occuper de moi avant de pouvoir m'occuper de mes enfants et des autres. » (N : l. 116-118)
Joëlle	Problématique professionnelle 1-« Une partie du stress que j'avais vécu, parce que je me laissait complètement prendre par ce qui se passait au travail. » (J : l. 272-273) Problématique existentielle 2-« Il est évident que j'avais un besoin d'absolu. » (J : l. 149) 3- « Jusque-là, je me disais : « je n'ai pas vraiment envie de vivre. Qu'est-ce que je fais là ? Je n'aurais pas du être là. » (J : l. 216-217) « Ce refus de vivre, dans ce refus d'être moi, cette peur d'être là » (J : l. 220-221) 4-« Moi, je ne savais pas ce que c'était que le moi. » (J : l. 216-217)	1- « Au niveau du travail dans les dernières semaines, plutôt que de me laisser balloter par les autres, la négativité, les problèmes, je me concentre sur ce que je veux vivre. J'ai pris beaucoup plus de distance par rapport à l'équipe et du coup je suis moins touché par les problèmes. » (J : l. 268-271) 2-« J'avais un besoin d'absolu et maintenant peut-être que ce besoin, il est plus nuancé parce que je suis là et beaucoup plus dans le présent, ça c'est sur » (J : l. 149-151) 3-« Maintenant, mon idéal, c'est d'aimer, d'aimer la vie, d'aimer les autres, de m'aimer moi. » (J : l. 440-444) 4- « Maintenant, je me donne le droit d'exister » (J : l. 305) « Je prends plus conscience de moi-même, d'avoir le droit d'être là, que c'est mon devoir d'être là » (J : l. 716-717)
Paula	Problématique existentielle 1- « Finalement, je ne sais pas trop ce que j'attendais de ma vie, je vivais les choses » (P : 384-385) 2- « Il y avait quand même à l'intérieur de moi quelque chose qui n'était pas satisfait mais je ne savais pas quoi, c'était vraiment flou, un fond d'insatisfaction. » (P : l. 384-389)	1- « Depuis que je fais les séances, (...) Ça m'a donné une raison de vivre, une vivance quoi, un but. » (P : l. 77) 2- « ça m'a donné une certaine raison de vivre, une vivance quoi, un but. » (P : l. 77)
Gaëlle	Problématique contextuelle : de couple 1-a « Ce n'est pas l'idéal ma relation de couple, j'ai l'impression d'un vide terrible avec mon mari » (G : l. 285-289) 1-b « Je me sens quand même très coincée » (G : l. 179) Problématique existentielle 2- « Je me débats toujours dans les mêmes problèmes, depuis toujours. Donc c'est un peu pénible. » (G : l. 396) « C'est quoi faire de ma vie ? » (G : l. 198)	1-a « A la maison j'ai toujours du mal, je ne peux pas dire que ça a changé vraiment suffisamment. » (G : l. 263-264) « Je crois que je m'énervé moins contre mon mari, c'est un peu plus vivable. Moi j'étais il y a quelques années en colère permanente » (G : l. 205-207) 1-b « Ce qui est important c'est d'être bien avec soi-même, là où on est même si ce n'est pas l'endroit qu'on a choisi, enfin c'est possible. Que ce n'est pas forcément dans un truc extérieur que cela se joue. » (G : l. 305-306) 2-« Depuis qu'on a commencé le travail (...) je vois mieux le chemin. » (G : l. 705-706)
Brigitte	Problématique professionnelle 1- « Je me retrouvais dans des situations criantes difficiles notamment en groupe où j'ai mis trop de pression. » (B : l. 7-8) 2-« On a pointé mon hyper réactivité. » B : l.(6-7) Problématique contextuelle : de couple 3- « Cela faisait deux ans que je discutais avec mon mari sur est-ce qu'on reste ensemble, etc... » (B : l. 60-61)	1-a « Ce sont des feed back de mes collègues qui m'ont dit : « ce n'est pas comparable en terme de ce que tu dégages, de plus de douceur, de plus de tranquillité », donc ça se voit. » (B : l. 75-77) 1-b « Le travail sur la pression, je l'ai mis en œuvre tout de suite sur les clients. J'ai expérimenté tout de suite d'autres façons de faire. » (B : l. 50-51) 2- « C'est une perception de plus de calme chez moi, d'être plus posée, moins réactive. » (B : l. 48) 3- « Et bien on s'est quitté. Donc ça s'incarne plus, ce n'est pas mal déjà en moins d'un an. » (B : l. 60-61)
Hélène	Problématique somato-psychique : coupure corps/psychisme 1- « Tout était mental et contrôlé par l'esprit » (H : l. 109-110) 2- « Le fait de ne pas faire attention à ce qu'on ressent ça fait moins mal. » (H : l. 734) 3- « En fait, j'avais une coupure entre mon corps et ma tête. » (H : l. 21-22) 4-« J'étais tellement loin de moi. » (H : l. 798)	1- « J'étais très dans la tête, très cérébrale et maintenant c'est plus un tout. » (H : l. 21-22) 2-« En fait les séances, c'est un accompagnement vers mon corps, finalement ça m'a rassuré, et je me suis dit « bon ça va, ce n'est pas si horrible... d'être dans son corps » (H : l. 187-188) 3- « Le fait, encore une fois de rétablir une unité (...), le fait qu'il y ait une communication dans tout le corps, ça donne une unité, je pense que ça m'a aidé à me considérer comme une personne (...) entière, quoi » (H : l. 108-113) 4- « Là maintenant, c'est que je suis dans mon corps, quoi ! (...) ça fait de moi un être humain » (H : l. 178-182)

Nom	Avant les séances Problématique de contexte et/ existentielle	Après les séances Impacts sur la problématique
Emy	Problématique psychosociale : couple 1- « Ma vie sexuelle dans mon couple n'était pas extraordinaire » (E : I. 638-639) 2- « Il y a eu le retour d'une personne qui a voulu être avec moi. (...) Et j'ai construit dans ma tête un modèle de couple alors que je suis avec mon mari. Ça représentait quelque chose de très important dont je n'arrivais pas à me débarrasser. » (E : I. 132-133) Problématique somato-psychique : hyper mentalisation, auto jugement castrateur 3- « Analyser ce que je faisais, ce que je ne faisais pas, pourquoi j'avais fait ci, pourquoi j'avais fait ça... » (E : I. 681-682) 4- « Ce genre de pensée trop intellectuelle qui ne mène à rien en fait, qui ne font que torturer, me torturer moi et alourdir l'ambiance sans raison. » (E : I. 404-405)	1-a « oui maintenant je peux valider que ... ma sexualité a changé » (E : I. 666-667) 1-b « La méthode m'a permis de voir les choses clairement, de prendre des décisions et d'en discuter avec mon conjoint plutôt que vivre toute seule dans mon coin quelque chose » (E : I. 570-573) 2-« J'ai arrêté (...) toute cette soi-disant relation » (E : I. 134-136) 3- « Je me juge moins, je me juge toujours mais je me juge moins et je n'ai plus cette exigence déontologique de « il faut faire les choses d'une certaine manière » » (E : I. 772-773) 4- « J'arrive à prendre de la distance (...) j'arrive même à réfléchir moins » (E : I. 688-689)
Laurent	Problématique psycho-sociale : couple 1- « Je n'étais pas satisfait en terme de couple, en terme de boulot, je ne me réalisais pas dedans. » (L : I. 482-483) 2- « Je n'étais pas satisfait de ma vie » (L : I. 546) Problématique existentielle 3- « Je ne me respectais pas, je ne respectais pas mes vraies valeurs de vie. » (L : I. 48-49) 4- « J'ai souvent été quelqu'un que je n'étais pas (...) J'ai manqué beaucoup d'authenticité. » (L : I. 582-583) Problématique psychosociale : stress au travail 5- « J'étais assez suiveur, quant à mes propres envies je ne les mettais pas forcément en avant. » (L : I. 39-40)	1- « ça fait quelques mois que je me suis séparé de ma femme. » (L : I. 47) 2- « Depuis les séances, j'ai l'impression d'avoir repris de la dimension dans ma nouvelle vie. Ma nouvelle vie me permet de dire que j'existe. » (L : I. 486-489) 3- « Et là, il y a un respect de moi-même. » (L : I. 265-269) 4- « Etre en accord avec moi » (L : I. 576) 5- « Professionnellement, c'est indéniable que les séances ont influencé mon travail. La confiance que j'ai vécue en séance, ça m'a permis de sortir de ma coquille, d'exister ... et de pouvoir affirmer un point de vue au niveau pro. » (L : I. 297-301)
Valérie	Problématique psycho-sociale : épuisement professionnel « J'étais au fond du gouffre » (V : I. 94) 1- « Cela faisait quatre ans que j'étais dans un travail qui ne me convenait pas du tout et que je ne trouvais pas de porte de sortie » (V : I. 12-13) 2-« Il n'y avait plus de jus quoi ! plus de motivation. » (V : I. 45-47)	1-« Les séances m'ont aidée à poser des limites (...) parce qu'au travail c'est ce qui me manquait (...) et prendre du recul pour ne pas continuer à me faire bouffer comme j'étais avant. » (V : I. 103-105) « J'ai pu prendre ma place au travail vis-à-vis de ma hiérarchie, plus dire les choses, plus m'affirmer. » (V : I. 209-213) 2- « je reprends les choses en mains. » (V : I. 85-86)
Karim	Problématique Physique 1- « Cet espèce de sarcophage que j'ai autour du bassin » (K : I. 654) « Cette armure, cette partie-là qui est encore très bloquée, sous tension » (K : I.36-38) « Les hanches au départ, elles sont pétrifiées quoi. » (K : I. 383-384) Hyper mentalisation, « Je cogite toujours » (K : I. 544) « Une façon de réfléchir à moi-même qui ... qui tourne en rond. » (K : I. 577) 2- « Il y a un système défensif qui est très fort et qui déforme tout, c'est une espèce de filtre, et c'est un filtre qui rend un peu fou quoi ! » (K : I. 585-589)	1- « Maintenant, je suis plus en lien avec la part de moi (...) sarcophage, cette armure (...) je commence à sentir comment le mouvement... une fois qu'on se dégage de cette armure c'est-à-dire l'autre façon de faire et de vivre. » (K : I. 36-40) unité somato-psychique 1- « A travers le travail qu'on fait, je vois bien que c'est le corps, la tête et le mental. » (K : I. 250-252) 2a- « J'ai pris conscience des défenses que j'avais dans mes relations avec les autres, de l'importance du corps dans ces défenses. » (K : I. 249-250) 2b- « Dès fois, je sens une espèce de lâcher du corps, qui est lié à ce qu'on fait ici, (...) J'ai besoin du mouvement pour ça. Tout d'un coup, je lâche mes pensées et ça je sens que ça m'arrive plus qu'avant. » (K : I. 562-566)

Nom	Avant les séances Problématique de contexte et/ existentielle	Après les séances Impacts sur la problématique
Diana	Problématique psycho-sociale : couple 1- « Je sortais d'une rupture qui avais mis à mal mon estime de moi. Je me remettait beaucoup en question. » (D : l. 191-192) Problématique somato-psychique 2- « J'en faisais trop, j'en faisais trop pour rien au détriment de moi » (D : l. 158-159) 3-« Je me perdais dans des conjectures, le mental. » (D : l. 62) « Je ne faisais que ça ruminer et me remettre en question et re remettre en question » (D : l. 385-386)	1- « La rencontre avec moi au sein des expériences corporelles a permis de remonter l'estime de moi » (D : l. 197-198) 2-« Maintenant, j'accorde plus de valeur à ma vie qu'à ma réussite professionnelle (...) c'est surtout ce qui a changé, c'est que j'accorde plus de valeur à ma vie, à moi, ma vie personnelle. » (D : l. 53-55) 3-« S'il y a vraiment une chose que les rencontres avec la pédagogie perceptive ont changé, c'est bien ça, moins me remettre en question, c'est pour ça que j'avance plus vite dans mes actions » (D : l. 198-200) « Je ne réfléchis plus de la même manière depuis qu'on a fait les séances (...) c'est-à-dire accorder plus de valeurs aux perceptions internes qu'au mental, aller directement sur ce que me dit mon corps que d'aller réfléchir, me poser des questions » (D : l. 401-407)
Régis	Problématique existentielle 1-« J'étais dans une sorte de déprime de vie où je me sentais seul » (R : l. 11) « J'avais quand même la sensation que je ne vivais pas ma vie... j'ai toujours pensé que je ne vivais pas ma vie. » (R : l. 351-353) 2- « J'ai eu la sensation quand je suis venu te voir que j'étais invisible, que je n'existais pas. » (R : l. 72-73)	1a- « J'ai beaucoup plus envie de choses maintenant qu'il y a un an » (R : l. 176) 1b- « J'ai eu l'impression, le fait de venir te voir, d'être touché, un peu réanimé de l'intérieur. » (R : l. 72-73) 1c- « J'étais content et touché d'avoir fait le travail avec toi, je me sentais plus, je me sentais de nouveau un peu sur des rails avec une direction. (...) et, c'est vrai que la rencontre avec mon amie, je l'aurais peut-être laissé passer, cette rencontre là si je n'avais pas fait cette démarche-là. Parce que, du coup, dans notre rencontre, je suis allé vers elle, j'ai été actif. J'ai l'impression, vu ce que j'étais avant, j'aurais plus été témoin, sans agir quoi ! Et puis, même par la suite, j'ai eu l'impression d'être plus, je ne sais pas comment dire... plus sincère, plus intérieur dans ma manière de me présenter à elle. J'ai l'impression que ça a joué dans : comment je me montrais, voilà, j'acceptais de me montrer. (R : l. 79-89) 2- « La pédagogie perceptive m'a plus recentré sur moi, ce que l'on sent c'est moi, il y a une résonnance directe. » (R : l. 290-291)
Fabien	Problématique psychosociale : absence de travail « Je n'ai plus eu de boulot » (F : l. 19) 1a- « mon problème c'était d'être passif face à une situation, pas être vivant, pas être moteur, ne pas avoir d'avis, être indifférent » (F : l. 31-32) 1b-« Poussé par une angoisse existentielle de réussir sans valeur propre de moi-même » (F : l. 454-458) Problématique somato-psychique 2- « Je suis venu à la base avec une problématique de déconnexion à moi » (F : l. 22) Problématique motivationnelle : faiblesse volitionnelle 3- « Je commence beaucoup de choses et que je ne termine pas » (F : l. 239-240) Problématique existentielle 4-« Poussé par une angoisse existentielle de réussir sans valeur propre de moi-même. » (F : l. 454-458)	1a- « Face à une personne dans un entretien, quand j'ai conscience que je suis trop en avant (...) avant je pouvais rester figé en avant, mais maintenant, j'aurais tendance à reprendre un point neutre ou à revenir en arrière en sachant qu'en me mettant comme ça, je vais récupérer un peu plus de moi-même. » (F : l. 66-71) 1b-« Les séances y sont pour quelque chose au niveau de me libérer de la pression par rapport à l'enjeu » (F : l. 253-255) 2a- « La reconnexion avec ce mouvement m'a donné la perception qu'il y a une possibilité d'être fortement lié à l'intérieur et donc d'être protégé en quelque sorte. » (F : l. 103-106) 2b - « Le lien entre le psychisme, l'état intérieur et la possibilité d'utiliser ça en étant dans l'action à l'extérieur » (F : l. 734-736) 3- « Maintenant je constate que c'est autrement, dans le sens où je m'engage plus. Quand je tiens à quelque chose, je vais au bout. » (F : l. 245-247) 4-« C'est une question d'authenticité, rester moi, c'est un peu de nouvelles valeurs (...) me respecter. Cela me paraît beaucoup important qu'avant. » (F : l. 168-170) « Si je fais le lien entre l'authenticité et le sentiment de force intérieure que j'ai senti, là ça prend sens et cela donne une capacité à investir cette valeur à être authentique. » (F : l. 175-176)

Nom	Avant les séances Problématique de contexte et/ existentielle	Après les séances Impacts sur la problématique
Isabelle	Problématique somato-psychique Problématique psychique : hyper activité mentale et auto-jugement 1- « Je bloquais beaucoup dans le mental » (I : l. 24) « Je restais beaucoup dans le mental, dans les pensées et je tournais un peu en rond. » (I : l. 618) 2- « Je me rends compte que j'ai une sorte d'instance intérieure très jugeante » (I : l. 413-414) « maltraitante vis-à-vis de moi-même » (I : l. 440) Non présente à elle-même ce qui la coupe de ses ressentis 3-« Ma difficulté, c'est ça d'être présente à moi-même par ce que j'ai tout de suite tendance à partir, à m'oublier en fait ou à me couper de mes ressentis. » (I : l. 45-46) 4-« J'étais plutôt dans le processus de refus » (I : l. 56) Problématique psychosociale : couple 5- « On va revenir sur mon mari ... Il est toujours dans une sorte d'agressivité en fait. En fait, j'ai envie de plus de douceur, tout simplement, dans le contact d'affection et de tendresse. » (I : l. 565-566)	1- « Je restais beaucoup dans le mental, dans les pensées (...) j'ai l'impression que je réfléchis moins, ce qui est plutôt positif c'est-à-dire que je vis plus les choses au lieu de plus les réfléchir, plus vivre que réfléchir. » (I : l.624-625) 2-« Sentir mes rigidités du corps et en fait de pouvoir les ressentir sans les juger, c'était bienfaisant pour moi » (I : l. 116-117) 3-« Attentive à mon corps, je le mets plus au centre que mes pensées alors qu'avant c'était mes pensées qui étaient plus au centre » (I : l. 656) 4-« Quand je ne me sens pas bien, c'est de ne pas le refuser parce qu'avant j'étais plutôt dans le processus de refus... au lieu d'accepter comme maintenant. » (I : l. 56-58) 5-« ça n'a rien changé ou pas grand-chose par rapport à lui » (I : l. 528) «Mais j'ai pu affirmer ma parole » (I : l. 535)
Anne	Problématique psychosociale : pression au travail 1-« En fait, mon travail c'était devenu insupportable avec un contexte pathogène et une ambiance délétère. » (A : l. 24-25) « en me mettant des bâtons dans les roues » (A : l. 674) 2- « J'étais en perte de conscience de moi » (A : l. 581) 3- « J'étais dans une profonde intranquillité » (A : l. 46) 4-« J'étais devenue un peu comme un robot, quoi ! » (A : l. 625) « Je n'arrivais plus du tout à prendre les choses dans l'ordre » (A : l. 20) « en perte de repères, j'étais cassée » (A : l. 582) Problématique psychique : hyper activité 5- « Pour moi, l'hyper activité (...) c'était ma manière d'exister, ma manière d'être. C'est comme ça que je me reconnaissais et qu'on pouvait me reconnaître » (A : l. 470-471) Non présente à elle-même ou à son corps 6- « Je ne m'écoutais pas du tout » (A : l. 54)	2-« Je ne suis plus en dehors de moi, je suis en moi et reste en moi et en même temps présente au monde » (I : l. 402-403). « La première fois que j'ai reçu ces séances, j'ai eu l'impression de renaître » (A : l. 101-102) 3- « Dans cette aventure avec vous, ça m'a plutôt mise dans une situation de bulle, de réconfort » (A : l. 1163-1164) « Il y a une confiance qui est revenue » (A : l. 588) « La confiance en soi profonde » (A : l. 244) 4- « Je sens que je reprends la situation en main » (A : l. 753) « J'ai l'impression d'avoir retrouvé un libre-arbitre que j'avais totalement perdu » (A : l. 597-599) 5- « J'ai appris à m'arrêter, les séances ont contribué à ce que je me pose, et que j'arrête de courir » (A : l. 475-476) 6- « J'ai eu un rapport à mon corps avec une perception nouvelle, inattendue et forte et ça a pris le dessus sur le mental. » (A : l. 121) « Tout ce que j'ai senti à l'intérieur, m'a bouleversé et ça m'a rapproché de moi-même » (A : l. 83)
Corinne	Problématique psychosociale : problèmes relationnel au travail 1- « Je me sentais bloquée sur des situations au boulot, surtout dans de grosses problématiques relationnelles » (C : l. 59-60) Problématique psychique : tendance au contrôle pour se rassurer 2- « Je suis quelqu'un d'autoritaire » (C : l. 265) 3- « J'avais peur dont il fallait que je planifie tout, tout programmer » (C : l. 144-145) 4- « Tout programmer ça va avec une certaine dureté » (C : l. 151-152)	1-« Dans le travail avec toi, je trouvais d'autres façons d'entrer en relation avec les autres » (C : l. 60-61) « Je vois que je me sens mieux, je vois que mes relations sont plus agréables, je me sens plus mûre, il y a quelque chose de la maturité qui arrive. » (C : l. 197-199) 2-« Maintenant, il y a plus une idée de collaboration en fait, j'impose moins les choses » (C : l. 226-227) 3- « Comme je m'aime plus dans cette douceur (...) j'ai plus confiance » (C : l. 413) 4- « Aujourd'hui, je sens bien que j'ai une souplesse d'être. » (C : l. 155-156) « Au fur et à mesure du travail avec toi, il y a quelque chose de plus souple en moi, dans la pensée mais aussi dans la façon d'être. » (C : l. 88-90)

Nom	Avant les séances Problématique de contexte et/ existentielle	Après les séances Impacts sur la problématique
Marie	Problématique somatique : désensorialisation 1- « J'avais l'impression que mon corps ce n'étais pas à moi, quoi, j'avais l'impression de perdre mes perceptions, mes sensations » (M : l. 23-24) 2- « J'étais uniquement à l'extérieur, j'avais l'impression que j'avais de plus en plus de mal à me retrouver moi-même. » (M : l. 17-18)	1-« Après une séance, je me sens moi-même et ça me suffit quoi » (M : l. 172) « Retrouver mes jambes (...), retrouver mes appuis, une force quoi en fait » (M : l. 386-389) « Le première chose qui a été essentielle pour mouvement interne, c'est de récupérer un peu le bas de mon dos » (M : l. 54-56) 2- « Les séances, c'est un moment essentiel dans ma vie parce que ... de prendre le temps de me recentrer pour repartir avec plus de moi-même, revenir à l'essentiel. » (M : l. 62-66) « C'est fondamental, si je ne fais que m'agiter, je reste surement à la surface des choses, et c'est aussi une manière de fuir » (M : l. 396-404)

ANALYSE CATEGORIELLE CAS PAR CAS A VISEE HERMENEUTIQUE
IMPACTS DE L'ACCOMPAGNEMENT PPP SUR LE RENOUVELEMENT DES MANIERES D'ETRE

Nom	Après les séances Gains dans les manières d'être à soi	Après les séances Gains dans les manières d'être au monde
Nadia	« Me faire plaisir, ce que je ne faisais pas avant » (N : l. 122) « Aujourd'hui, j'arrive à me projeter et à prendre des décisions » (N : l. 194-195) « Je me sens plus forte pour prendre des initiatives » (N : l. 227)	« J'avais très peur de la solitude et maintenant plus, non au contraire » (N : l. 752-753)
Joëlle	« Je suis là et beaucoup plus dans le présent, ça c'est sur » (J : l. 151) « J'avais besoin que les autres me reconnaissent pour que moi je me donne le droit d'exister, alors que maintenant, je me donne le droit d'exister. » (J : l. 304-305) « Je me diminue moins, je m'efface moins, je me tape moins dessus » (J : l. 644-647) « Maintenant, j'ai un peu plus confiance » (J : l. 882) « Je m'aime davantage » (J : l. 907) « J'ai plus d'estime de moi-même » (J : l. 435) « La valeur que je me donne elle est plus grande » (J : l. 262) « Je commence à trouver ce que je recherchais c'est-à-dire une partie de moi. » (J : l. 521)	« Au niveau du travail (...) j'ai pris beaucoup plus de distance par rapport à l'équipe et du coup je suis moins touchée par les problèmes » (J : l. 268-271) « Maintenant je suis prête à engager le dialogue sans vouloir séduire l'autre de manière à ce que l'autre pense du bien de moi. » (J : l. 302-305) « Ce que je vis est plus satisfaisant » (J : l. 645) « Je vis plus pleinement ce que je vis » (J : l. 521)
Paula	« Je me perçois mieux et je perçois mieux l'autre » (P : l. 171) « Je reste moi-même et je ne suis pas perdue dans l'autre » (P : l. 281) « recul par rapport aux émotions de l'autre » (P : l. 147) « J'ai gagné plus de confiance » (P : l. 198) « Les peurs dominent moins, ça c'est sur » (P : l. 199) « mon estime de moi est bien remontée » (P : l. 329) « Il y a plus de lâcher-prise en fait, il y a moins la cogitation » (P : l. 102-103) « Je ne ressentais pas les émotions (...). Au niveau du corps ça m'arrive de ressentir le trajet de l'émotion, dès fois je ressens si ça reste bloqué. » (P : l. 499- 502) « J'ai maintenant une attitude positive pour moi, plus solide, plus ouverte, plus sereine. » (P : l. 376-378)	« Des fois je suis surprise d'être déjà passée à l'action » (P : l. 108-109) « La mise en action est aussi plus facile » (P : l. 368) « Je suis plus capable de faire comme l'autre » (P : l. 203)
Gaëlle	« ça me rend plus tolérante » (G : l. 246) « Je sais maintenant ce que c'est que l'écoute » (G : l. 83) « J'arrive un petit peu plus à arrêter de me poser trente-six mille questions » (G : l. 672-673) « J'ai acquis grâce aux séances surtout une confiance » (G : l. 242) « Le mouvement aussi m'a apporté une certaine solidité » (G : l. 180-181) « Il y a une verticalité qui est là, plus de solidité » (G : l. 222) « Je suis beaucoup plus tranquille, plus présente, beaucoup moins avec la tête qui est ailleurs » (G : l. 766-769)	« Je sens que je transmets mieux qu'avant » (G : l. 103) « Je crois que je m'énervé moins contre mon mari » (G : l. 205)
Brigitte	« C'est une perception de plus de calme chez moi, plus posée, moins réactive » (B : l. 71-72) « Concrètement, je me pose plus » (B : l. 536) « Plus à l'écoute de ce que je ressens » (B : l. 72) « plus de douceur, plus de tranquillité » (B : l. 77) « moins être branchée sur régler les problèmes » (B : l. 142-143) « Je passe (...) plus de temps à vivre les choses c'est-à-dire aller vers les choses qui me font plaisir (...) des personnes avec qui je me sens bien » (B : l. 137-140) « Je suis passée d'(...) une pensée excitée à me poser avec moi-même. (...) Je laisse venir une pensée qui est paradoxalement plus structurée. » (B : l. 532-534) « Je n'avais pas une estime de moi exceptionnelle (...) elle s'améliore » (B : l. 264-265) « Je pouvais me sentir un peu brutale » (B : l. 371) « Par contraste, je vois que je peux aussi être tranquille, posée et douce » (B : l. 399)	« ça a diminué les procrastinations » (B : l. 48) « Ce qui a évolué suite aux séances, c'est une autre lecture de mon métier » (B : l. 129) « grille de lecture complémentaire » (B : l. 65) « Le travail sur la pression, je l'ai mis en œuvre tout de suite sur les clients. J'ai expérimenté tout de suite d'autres façons de faire. » (B : l. 50-51) « Je passe moins de temps avec des gens qui me prenaient la tête et plus de temps avec des gens avec qui c'est agréable, et c'est assumé » (B : l. 175-176) « J'initie les choses et j'assume ça et je ne suis pas obligée de le faire de manière directive » (B : l. 218-219) « J'ai d'autres choix aujourd'hui, je ne me mets pas à chaque fois dans la provoque quand je suis mal à l'aise. Je peux me taire aussi, attendre » (B : l. 392-393)

Nom	Après les séances Gains dans les manières d'être à soi	Après les séances Gains dans les manières d'être au monde
Hélène	« Là, maintenant c'est que je suis dans mon corps quoi. Et je me rends compte à quel point ça devait être terrible avant parce que ... ça fait de moi un être humain » (H : l. 178-182) « Je suis quelqu'un d'hyper sensible, et bien je me l'autorise maintenant » (H : l. 737-739) « J'étais très dans la tête, très cérébrale, maintenant c'est plus du tout » (H : l. 26) « ça a rétabli une connexion entre moi et mon corps... j'étais très maladroite » (H : l. 32-33) « En fait, j'avais une coupure entre mon corps et ma tête et ça a été plus ou moins rétabli » (H : l. 21-22) « Le fait qu'il y ait une communication dans tout le corps, ça donne une unité et finalement, je pense que ça m'a aidé à me considérer comme une personne ... entière, quoi. » (H : l. 108-113) « J'essaie de m'écouter plus » (H : l. 173) « Ne pas faire les choses en force, donc le faire en me respectant parce que j'ai vraiment envie et pas parce que j'ai une contrainte » (H : l. 67-69) « Je deviens capable d'entendre les compliments ! » (H : l. 117)	« M'investir dans mon travail à 100% avant je le faisais parce qu'il fallait le faire. Aujourd'hui, je me réalise dans les choses (...) et je me rends compte que j'aime ça en fait. » (H : l. 460-463) « Aujourd'hui, c'est différent parce que je vais avoir plus de facilités à dire ce que je pense et comment je me sens » (H : l. 590-593) « Là, je suis dans une salle où je suis très proche des élèves et il fut un temps où ça m'aurait rendu très mal à l'aise et maintenant, je me sens bien. » (H : l. 753-754)
Emy	« J'arrive à prendre de la distance (...) j'arrive même à réfléchir moins. » (E : l. 688-689) « Je ris beaucoup plus vraiment (...) les choses me font rire » (E : l. 167-168) « Il n'y a rien de grave (...) alors que pour moi avant ... c'était grave quoi ! » (E : l. 332-335) « Maintenant, ce qui importe ce sont plus mes priorités à moi, mes désirs à moi. » (E : l. 369) « Je me juge moins » (E : l. 772) « Je suis beaucoup moins perfectionniste » (E : l. 445) « J'accepte plus ce que je suis » (E : l. 693) « J'ai un regard (...) moins négatif, c'est sur » (E : l. 513-514)	« Je peux valider que ma sexualité a changé » (E : l. 666-667) « ça fait trois ans que je n'ai pas écrit une ligne, trois ans, et là j'ai recommencé. » (E : l. 538-539) « J'arrête de penser continuellement à ce que la personne va penser de moi ! » (E : l. 350) « L'administration je voulais être reconnue à travers eux, maintenant, j'en ai rien à faire. » (E : l. 249)
Laurent	« Je sens vraiment le respect de moi-même » (L : l. 269) « Je suis plus juste par rapport à moi (...) je me sens plus respectable moi-même parce que (...) moins excessif. » (L : l. 379-381) « J'ai une image à mes yeux beaucoup plus posé, plus calme, plus raisonnable, moins excité » (L : l. 375-376) « J'ai plus confiance en moi » (L : l. 791) « Avant, j'étais un peu suiveur quant à mes propres envies, je ne les mettais pas en avant. Aujourd'hui, (...) quand j'ai envie de les vivre, je les vis. » (L : l. 39-44) « Aujourd'hui, je me sens beaucoup plus apte à réaliser les choses moi-même » (L : l. 491) « Je m'écoute beaucoup plus à l'intérieur » (L : l. 339) « Je suis en moi et je me ressens, j'essaie de me voir fonctionner » (L : l. 701) « Aujourd'hui, j'essaie de m'utiliser différemment, de ne pas faire les choses en force. » (L : l. 662) « J'ai appris à me méfier de mes pensées (...) et j'ai appris à passer par le corps » (L : l. 795-796)	« Professionnellement, c'est indéniable que les séances ont influencé mon travail (...) pouvoir affirmer un point de vue (...) même si c'est un point de vue qui n'est pas dans la ligne de pensée de ma direction. » (L : l. 297-301) « Les gens me trouvent beaucoup plus rond, plus sympa. Mes filles parlent de moi, comme d'un père beaucoup plus cool. » (L : l. 686-687)
Valérie	« ça m'a posé, c'est ça qui petit à petit m'a donné la force de me bouger » (V : l. 28) « Je suis un peu plus sûre de moi en fait, plus posée » (V : l. 105) « Je reprends les choses en main » (V : l. 86) « Les séances m'ont permis d'avoir du recul pour me poser » (V : l. 27)	« J'ai pu prendre plus ma place au travail vis-à-vis de ma hiérarchie, plus dire les choses et plus m'affirmer » (V : l. 211-212)

Nom	Après les séances Gains dans les manières d'être à soi	Après les séances Gains dans les manières d'être au monde
Karim	« Ce que je sens le plus c'est cette espèce de nouvelle patience qui se développe (...) c'est la capacité d'attendre » (K : l. 72-73) « Je me force moins » (K : l. 171) « Le fait de comprendre ce qui se passait dans mon corps me rend plus tolérant vis-à-vis de moi-même, plus patient. » (K : l. 46-47) « Je me forçais à agir, maintenant la volonté d'agir, elle est plus naturelle » (K : l. 63-64)	« Dans mes relations avec les autres, il y a plus de lâcher. Je reçois maintenant des gens chez moi, avant je ne recevais jamais » (K : l. 265-266)
Diana	« Je m'observe plus du dedans, c'est moins extérieur » (D : l. 126) « Je respecte plus mes sentiments » (D : l. 424) « Donner de la valeur à ce que je sens dans mon corps » (D : l. 135) « Accorder plus de valeur aux perceptions internes qu'au mental » (D : l. 405-406) « Ce travail a changé beaucoup de chose sur la remise en question permanente que j'avais de moi » (D : l. 192-193) « Je réfléchis moins, vraiment moins, ce qui ne veut pas dire que je ne réfléchis pas, mais pas comme avant. » (D : l. 390-392) « ça m'a permis de me recentrer dans ma vie » (D : l. 296) « La rencontre avec moi au sein des expériences corporelles a permis de remonter l'estime de moi » (D : l. 197-198) « Faire remonter la valeur de ma vie personnelle de femme » (D : l. 277-278)	« Je suis moins dans la reconnaissance sociale, je suis dans la reconnaissance de moi » (D : l. 144-145) « Je n'ai plus besoin de me comparer » (D : l. 137) « Moins présomptueuse envers les autres » (D : l. 134) « Le fait d'être irréprochable, de faire tout bien (...) maintenant, je ne vais plus dans une telle implication, c'est plus équilibré, je ne m'oublie plus, c'est ça qui a changé. » (D : l. 178-185) « J'ai moins besoin de faire parfait. Je fais, point » (D : l. 147-148) « J'avance plus vite dans mes actions » (D : l. 200) « Maintenant, j'accorde plus de valeur à ma vie qu'à ma réussite professionnelle » (D : l. 53-)
Régis	« Je fais plus attention à comment je me sens » (R : l. 322) « Je suis plus à l'écoute de mon corps » (R : l. 331) « Je suis plus serein, plus présent, plus avenant » (R : l. 232) « Je me sentais plus calme, plus confiant » (R : l. 75) « ça me recentre plus, ça recentre les valeurs avec les miennes » (R : l. 295)	« J'ai beaucoup plus d'envie de choses maintenant qu'il y a un an » (R : l. 176) « Il peut arriver entre deux séances de me manquer ... comme quelqu'un que tu ne vois pas assez souvent » (R : l. 49-51)
Fabien	« Je me sens plus donc j'ai plus tendance à affirmer mes choix » (F : l. 156) « Je m'engage plus. Quand je tiens à quelque chose je vais au bout » (F : l. 634)	« Je retrouve des choses comme la joie, le plaisir c'est-à-dire être léger et plaisanter » (F : l. 409-410) « J'appelle beaucoup plus facilement les gens, c'est beaucoup plus spontané, fluide. » (F : l. 401-402) « Maintenant, c'est moins dans la comparaison » (F : l. 293) « C'est moins dans le jugement que l'autre va porter » (F : l. 298-299)
Isabelle	« Je réfléchis moins, ce qui est plutôt positif c'est-à-dire que je vis les choses au lieu de plus les réfléchir » (I : l. 624-625) « Jusque-là dans ma vie, j'avais été beaucoup dans le faire (...) et là, c'était plus laisser la place à l'être. » (I : l. 36-37) « plus attentive à mon corps » (I : l. 656)	
Anne	« J'ai appris à m'arrêter, les séances ont contribué à ce que je me pose et que j'arrête de courir » (A : l. 475-476) « J'étais plus légère dans mon quotidien » (A : l. 261) « Cette capacité d'être présente à moi, je trouve que j'arrive à la maintenir » (A : l. 415) « Je ne suis plus en dehors de moi et reste en moi et en même temps présente au monde » (A : l. 402-403) « Je ne laisse pas déborder par les choses » (A : l. 403) « Je reprends la situation en main » (A : l. 753) « ça m'a aidé à reprendre confiance en moi » (A : l. 239) « La confiance en soi profonde » (A : l. 244) « Je me sens plus en accord avec moi-même, plus à l'écoute de moi, j'ai l'impression d'avoir retrouvé un certain libre-arbitre » (A : l. 597-599) « Ce qui était fort c'était... de me trouver belle alors que ce n'est pas quelque chose qui est très habituel » (A : l. 205-209)	

Nom	Après les séances Gains dans les manières d'être à soi	Après les séances Gains dans les manières d'être au monde
Corinne	« Aujourd'hui je sens bien que j'ai une souplesse d'être » (C : l. 155-156) « Avant, j'aurais été très binaire, aujourd'hui j'amène beaucoup plus de nuances » (C : l. 325-326) « Comme je m'aime plus dans cette douceur (...) j'ai plus confiance » (C : l. 413-414)	« Maintenant, il y a plus une idée de collaboration (...) j'impose moins les choses » (C : l. 226-227) « Je suis moins préoccupée par rapport à ma famille (C : l. 454) « Je me sens moins blessée par ce que peuvent dire les autres » (C : l. 414-415) « Avant j'aurais répondu, attaqué » (C : l. 422) « Je vois que je me sens mieux, je vois que mes relations sont plus agréables, je me sens plus mûre, il y a quelque chose de la maturité qui arrive » (C : l. 197-199) « C'est beaucoup plus doux... je suis plus avec l'autre aujourd'hui » (C : l. 252-253) « Maintenant, il y a quelque chose de beaucoup plus accueillant (...) avant, il y avait quelque chose de très raide, très frontal » (C : l. 170-176)
Marie	« Moins exister à travers le regard des autres et exister en tant que moi » (M : l. 181) « Je me sens moi-même et ça me suffit » (M : l. 160-161) « être plus proche de mes vrais désirs » (M : l. 300) « Je n'ai pas besoin des autres pour me porter, je peux me porter. » (M : l. 386-388) « Trouver sa place totalement à l'intérieur, ça m'aide à trouver la place juste c'est-à-dire que je n'ai pas besoin d'être une autre personne, j'ai l'impression d'être » (M : l. 444-446) « Je prends le temps de dire « oui je m'engage » sans foncer parce qu'avant je pouvais foncer (...) comme ça tête baissée. » (M : l. 235-238) « Valoriser les petites choses et se dire qu'elles sont importantes aussi et ne pas être dans la plainte » (M : l. 296-297) « Je remets les choses à leur juste place » (M : l. 281)	« Accepter que je puisse me déposer, ça change beaucoup de chose au quotidien... Accepter de se poser c'est accepter une autre manière de vivre presque » (M : l. 58-60)

ANALYSE CATEGORIELLE CAS PAR CAS A VISEE HERMENEUTIQUE
IMPACTS DE L'ACCOMPAGNEMENT PPP SUR LA CONSCIENCE DE SOI DES PARTICIPANTS

Mesurés par l'échelle de conscience de soi et recueillis dans les verbatim

Nom	Conscience de soi avant les séances	Conscience de soi après les séances
Nadia	Conscience de soi moyenne 32/66 Conscience d'elle-même à dominante réflexive 1-«à me poser dix mille questions » (N : I. 52) « Je vivais énormément dans le passé. » (N : I. 179) Conscience corporelle centrée sur les perceptions négatives (douleurs, stress, angoisses) 2-« Je suis hyper stressée. » (N : I. 36) « angoissée » (N : I. 50) 3-« Avant je subissais mon corps » (N : I. 72) Absence de conscience de ses émotions 4- « en niant les émotions qui l'envahissaient. » (N : I. 72) Peu présente à son présent 5-« Je vivais énormément dans le passé. » (N : I. 179) « J'ai beaucoup de mal à être présente au présent. » (N : I. 153-154)	Conscience de soi moyenne 31/66 Nouvelle conscience d'elle corporelle perceptive 1-« être en contact avec son corps et même l'intérieur de son corps (...) j'arrive à ressentir des choses à l'intérieur de mon corps. » (N : I. 38) Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs 2-« Cette chaleur qui est en moi, tout simplement c'est ma vie, mais c'est la Vie si tu comprends bien avec un grand V. » (N : 911-912) « C'est une chaleur vivante en fait, qui est en rapport avec ma douceur. » (N : I. 904) « C'est lent, c'est un moment de plaisir.... » (N : 860) « lenteur dans ma tête pour moi ça veut dire que je suis moins en effervescence (...), donc c'est apaisant. » (N : I. 368-370) 2-« Je sais que chaque séance me permet un ressenti de calme intérieur, d'apaisement, qui, pour moi sont en lien avec un bien-être surtout dans ma façon d'être extérieure où je suis stressée, super speed ! » (N : I. 544-546) 3- « J'ai vraiment conscience que j'habite mon corps. » (N : 861) Est consciente de ses émotions depuis une présence corporelle perceptive 4- « Maintenant j'ai réussi à évoluer (...) ce que je ressens (...) je l'accepte, j'ai le droit d'être dans cet état. » (N : I. 72-77)2-384) Est présente à elle, et à ses besoins 5-« J'essaie d'être plus présente à ce dont j'ai besoin (...) J'ai vraiment besoin de temps en temps d'être rien qu'avec moi. » (N : I. 118-121) « me faire plaisir, ce que je ne faisais pas avant » (N : I.122)
Joelle	Conscience de soi forte 52/66 Conscience de son absence de profondeur et de reliance 1- « Moi, je ne savais pas ce que c'était que le Moi. » (J : I. 536-537) Désir de profondeur non satisfait 2- « J'ai toujours eu toute ma vie, cette sensation de ne pas être en phase avec moi-même, phase avec mon moi profond. » (J : I. 757-758) Désir d'absolu non satisfait 3- « Il est évident que j'avais un besoin d'absolu. » (J : I. 149-150) Conscience de soi corporelle centrée sur les perceptions douloureuses (tensions, stress) ou mal-être 4- « J'étais pas bien physiquement (...) les vertiges, le cou coincé, les douleurs dans les bras » (J : I. 701-710) 5- « J'étais pas bien dans ma peau » (J : I. 701)	Conscience de soi moyenne 36/66 Conscience d'elle-même profonde et reliée à une dimension universelle 1- « Je prends plus conscience de moi-même » (J : I. 716) « Je suis là et beaucoup plus dans le présent ça c'est sûr. » (J : I. 151) 2- « Pour moi la SPP ça a toujours été, tout de suite, un outil, une expérience pour me remettre un petit peu plus en face graduellement avec ce moi profond (...) la sensation du mouvement donne cette sensation-là. » (J : I. 758-762) 3- « La spp, c'est une manière pour moi de m'unifier, de...me... me trouver mais trouver l'Universel aussi, c'est ce qui m'attire. » (J : I. 1083-1085) Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs 4- « Une fois qu'on bouge, qu'on rentre dans le mouvement, le geste codifié, du coup le mouvement vient avec vous, on sent une plénitude qui est agréable, c'est le bien-être du mouvement. » (J : I. 1087-1089) 4- « C'est dans la lenteur (...) où on retrouve la paix et l'espace. » (J : I. 471-472) 5- « Oui je me suis autorisée à vivre, après à la séance qu'on a eu... » (J : I. 212)

Nom	Conscience de soi avant les séances	Conscience de soi après les séances
Paula	Conscience de soi très forte 58/66 Conscience de soi corporelle centrée sur les perceptions douloureuses (tensions, stress) « Il y avait quand même un certain degré de stress accumulé qui provoquait déjà au niveau de la santé des perturbations physiques. » (P : l. 22-23) 1- « Je ne ressentais pas mon corps. » (P : l. 500) Absence de conscience de ses émotions 2- « En fait, en rapport avec les émotions, c'est vrai que je ne les ressentais pas dans mon corps. » (P : l. 499-500) Conscience de soi affective centrée sur les peurs 3- « J'étais très vite embarquée dans des peurs, et qui m'occasionnaient des grandes fatigues. » (P : l. 14-15) Conscience de soi recroquevillée dans le rapport à l'autre 4- « Peur de ne pas être à la hauteur, d'être jugée (...) ça me recroquevillait. » (P : l. 161) 5- « Je me forçais à aller vers les autres et quelquefois je ne pouvais pas parce que c'était trop fort, sinon je me forçais. » (P : l. 164-166)	Conscience de soi moyenne 33/66 Nouvelle conscience de soi perceptive basée sur le ressenti corporel 1- « Les séances, ça m'a permis de ressentir dans mon corps » (P : l. 495) Nouvelle conscience d'elle-même en lien avec le ressenti de ses émotions 2- Au niveau du corps, ça m'arrive de ressentir le trajet, le trajet de l'émotion, à l'intérieur du corps. Des fois je ressens si ça reste bloqué, ou alors si ça a réussi à s'évacuer. » (P : l. 499-503) « Parce qu'avant je n'aurais jamais senti ça à l'intérieur du corps, ce trajet-là. » (P : l. 512) Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs 3- « Il y a eu les séances au départ qui m'ont, je pourrais dire, désencombrée, dénouée de l'intérieur. » (P : l. 452-453) « Après il y a eu une détente au niveau psychique, tout ça, ça a suivi quoi ! » (P : l. 30) Conscience de soi et de l'autre plus positive 4- « Je le relie aux séances parce que moi, je le sens dans le corps ! (...) je me sens plus droite (...) plus verticale alors qu'avant j'étais toute recroquevillée. » (P : l. 213-216) 5- « Depuis que je fais les séances, je me perçois mieux, et je perçois mieux l'autre. » (P : l. 71) « Oui j'ai vu un changement par rapport au début, certains changements d'états (...) petit à petit une détente avec une certaine confiance associée quoi ! » (P : l. 33-34)
Gaëlle	Conscience de soi faible 21/66 Conscience d'elle-même corporelle inexistante 1- « Je n'ai pas conscience de mon corps quoi. » (G : l. 54-55) Conscience d'elle-même à dominante réflexive 2- « Je suis une intellectuelle » (G : l. 49) « très rationnelle » (G : l. 38) « Moi, je suis toujours bourrée de questions, j'ai toujours l'impression que je ne fais pas ce qu'il faut. » (G : l. 417-418) 3- « J'ai beaucoup souffert de justement, de pas arriver à faire des choix et être paralysée par les choix...ou pas savoir ce que c'est qu'un bon choix. » (G : l. 652-654)	Conscience de soi moyenne 27/66 Découverte de la conscience d'elle-même perceptive 1- « Je sens mon dos, je sens les gens derrière, je sens partout quoi. » (G : l. 440-441) « Là, c'est découvrir des profondeurs un petit peu plus grandes. » (G : l. 753) « Le mouvement aussi m'a apporté une certaine solidité, c'est une sensation, je me suis sentie plus égale à l'autre. » (P : l. 180-183) « Il y a une verticalité qui est là, plus de solidité. » (P : l. 222) Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs 2- « Je me pose moins de questions, je me dis plus : Est-ce que j'en ai envie ? Oui donc point barre » (G : l. 688-689) 3- « Là, depuis le travail, j'ai l'impression que j'ai une réponse qui est que je ne sais pas choisir, parce qu'effectivement je ne m'écoute pas, que si je m'écoutais il n'y aurait aucun problème. » (G : l. 428-429)
Brigitte	Conscience de soi moyenne 28/66 Conscience de soi à dominante réflexive 1- « Je suis quelqu'un d'analytique, j'aime bien comprendre » (B : l. 136-137) « Cette espèce de diarrhée, d'ébullition mentale qui se traduisait par une diarrhée verbale en même temps (B : l. 542-543) Conscience de soi corporelle grossière 2- « Je pouvais me ressentir comme un peu brutale, un peu gauche, maladroite dans ma façon trop rapide ou cash, trop quelque chose, trop masculine. » (B : l. 371-372)	Conscience de soi moyenne 31/66 Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs 1- « C'est une perception de plus de calme chez moi, d'être plus posée, moins réactive, plus à l'écoute de ce que je ressens, de ce qui se passe. » (B : l. 71-72) « Par contraste je vois que je peux aussi être tranquille, posée, douce » (B : l. 399) Conscience de soi corporelle enrichie et affinée 2- « Je pouvais me ressentir comme un peu brutale (...) trop masculine du coup, ça c'est en train de bouger. Je sens plus de fluidité dans les mouvements, plus de douceur, c'est moins heurté. » (B : l. 371-374) « De sentir ce mouvement à l'intérieur de moi qui est plutôt intense, je me sens vivante (...) Il y a un endroit doux là-dedans de cette reconnaissance de ce côté vivant moi » (B : l. 360-363)

Nom	Conscience de soi avant les séances	Conscience de soi après les séances
Hélène	Conscience de soi forte 48/66 1- « J'étais tellement loin de moi » (H : l. 798) Conscience de soi à dominante réflexive 2-« De toutes façons je suis quelqu'un qui réfléchit beaucoup » (H : l. 565) « J'étais très dans la tête, très cérébrale. » (H : l. 26) Conscience d'être dissociée entre sa tête et son corps 3-« En fait j'avais une coupure entre mon corps et ma tête » (H : l. 21-22) « J'étais dans un état dissociatif, quasiment permanent en fait. » (H : l. 795) Peu de conscience de ses ressentis ou affects 4- « Le fait de ne pas faire attention à ce qu'on ressent, ça fait moins mal. » (H : l. 734) « J'ai longtemps été quelqu'un de très froid » (H : l. 725) Conscience de son état d'hyper-anxiété face au monde 5-« Quelque part je ne débranchais plus le mode survie...Et je me protégeais sans arrêt, sans arrêt. » (H : l. 431-435) « je me protégeais énormément des gens » (H : l. 752)	Conscience de soi forte 54/66 1-« J'ai eu une sensation d'unité et de réconciliation presque. » (H : l. 641-643) Amélioration de la conscience d'elle par l'enrichissement perceptif 2-« En fait j'ai commencé à percevoir des choses que je ne percevais pas avant. » (H : l. 14) Conscience d'elle plus globale, unifiée 3-« Le fait de rétablir une unité (...) le fait qu'il y ait une communication dans tout le corps ça donne une unité. » (H : l. 108-112) « être un tout là où on a différentes parties qui sont séparées les unes des autres. (...) Et ça, ça fait beaucoup de bien. » (H : l. 256-258) Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs 4-« Réaliser que le toucher c'était pour plutôt faire du bien. C'est la chaleur, simplement ça. » (H : l. 787-790) « Ne serait-ce que le toucher (...) Et les échanges à travers les mains, ce qui passe d'une personne à l'autre, et finalement, réaliser que ce n'est pas forcément négatif, donc ça pour moi, c'est très important. » (H : l. 782-785) Conscience de son état plus tranquille face au monde 5-« Au fur et à mesure des séances, finalement, ça m'a rendu des limites, le fait de ne plus se sentir agressée au ... au moindre courant d'air » (H : l. 779-780)
Emy	Conscience de soi forte 41/66 Conscience d'elle à dominante réflexive 1- « Analyser ce que je faisais, ce que je ne faisais pas, pourquoi j'avais fait ci, pourquoi j'avais fait ça... » (E : l. 681-682) Conscience d'elle-même centrée sur l'image qu'elle donne aux autres 2- «Quelle image je vais donner à ces gens-là ? (...) Donc c'est toujours par rapport au regard de l'autre sur moi. » (E : l. 339) 3- «Je suis très rapidement décentrée » (E : l. 281) Conscience de soi corporelle centrée sur les douleurs ou tensions « J'avais des maux de dos » (E : l. 21-22)	Conscience de soi moyenne 36/66 Conscience d'elle-même par la présence à elle-même 1- « J'ai commencé à être présente en moi même depuis que j'ai commencé les séances de pédagogie perceptive. » (E : l. 545-546) Conscience d'elle-même plus centrée elle-même et moins sur l'image de soi donnée aux autres 2- «C'est-à-dire que la présence en soi me permet justement de m'intéresser à soi et pas à l'autre. À ce que pense l'autre » (E : l. 418-419) 3- « Les séances de Spp, ça m'a déjà aidé à recentrer les choses, c'est-à-dire évacuer ce qui était superflu ou non nécessaire » (E : l. 83-84) « Et qu'il fallait que je recentre par rapport à mes vraies priorités. » (E : l. 608-609) Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs « Le sentiment de globalité, ne pas être cassée en mille morceaux. » (E : l. 720) « J'ai senti cette chaleur dans le ventre (...) c'était (...) comme un éveil. » (E : l. 634-637)

Nom	Conscience de soi avant les séances	Conscience de soi après les séances
Laurent	Conscience de soi moyenne 35/66 Conscience de soi à dominante excessivement affective 1-« Les sentiments aussi (...) j'ai tendance à être assez excessif, et monter vite très haut.» (L : l. 827-828) 2-« L'affrontement et la colère qui était mon mode de fonctionnement. » (L : l. 610-611) Conscience de soi corporelle centrée sur les douleurs ou tensions « J'étais quelqu'un de stressé, très stressé par mon travail, très tendu, avec des conséquences de gros problèmes de douleurs. » (L : l. 12-13) Conscience d'être souvent inauthentique 3- « J'ai souvent été quelqu'un que je n'étais pas, en représentation, dans ma vie pro mais aussi perso. J'ai manqué beaucoup d'authenticité du fait de mon éducation » (L : l. 582-583)	Conscience de soi moyenne 35/66 Conscience d'être plus nuancé dans ses affects 1-« L'accompagnement en pédagogie perceptive me permet d'avoir une certaine justesse dans mes actions, dans mes réactions, ne pas être trop extrême » (L : l. 219-220) 2- « J'ai une image à mes yeux beaucoup plus posée, plus calme, plus raisonnable entre guillemet, moins excité. » (L : l. 375-376) Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs « C'est grâce à la spp que je prends conscience des choses qui peuvent se jouer que je n'avais pas forcément conscience moi-même. » (L : l. 32-33) « Les séances, elles me révèlent des choses que j'ai en moi que je n'avais pas ni mises en action, ni même vu comme par exemple, la force et la puissance (...) notamment tout ce qui est de l'ordre de la confiance. » (L : l. 532-535) « J'ai une meilleure globalité de moi-même » (L : l. 407-408) « Dans les séances, on est dans quelque chose de beaucoup plus doux, et plus lent. » (L : l. 672-674) « Je me souviens avoir fait une méditation et avoir tout de suite ressenti un mouvement avec une émotion intense. » (L : l. 99-100) Conscience d'être plus authentique 3- « Depuis les séances, j'ai l'impression d'avoir repris de la dimension dans ma nouvelle vie (...) je me sens beaucoup moi-même » (L : l. 486-491) « Grâce à la séance, j'étais beaucoup plus authentique c'est-à-dire que je ne me cachais pas derrière une certaine rigidité, une certaine nécessité d'imposer, j'étais avec mes faiblesses, mes difficultés que je ne cachais pas. » (L : l. 617-620)
Valérie	Conscience de soi moyenne 37/66 Conscience de soi corporelle centrée sur les douleurs ou tensions 1-« Oui j'ai vraiment trop mal au dos » (V : l. 132) Faible conscience de ses ressentis et besoins 2-« Ce n'est forcément dans mon caractère d'être à l'écoute de ce que je ressens, de ce dont j'ai besoin et tout ça. » (V : l. 119-120) Conscience d'elle-même perturbée, en perte de repères 3-« J'étais au fond du gouffre » (V : l. 94), « Je pensais que j'étais peut être en dépression ou un burn out. » (V : l. 45-46) 4-« dans le flou ! » (V : l. 85)	Conscience de soi moyenne 36/66 Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs 1-« c'est vrai ça m'apportait un bien être. » (V : l. 128-133) Ressentis nouveaux 2-« Les séances ont eu un effet, je suis un peu plus sûre de moi en fait, plus posée » (V : l. 105) « Les séances m'ont permis d'avoir du recul pour me poser » (V : l. 27) 3- « D'avoir des séances où ça m'a posé, c'est ça qui petit à petit m'a donné la force de me bouger. » (V : l. 28-29) Nouvelle conscience d'elle-même et face au monde 4-« Les séances m'ont aidée à poser des limites (...) pour ne pas continuer à me faire bouffer comme j'étais avant. » (V : l. 103-105) 4-« Le travail des axes ça m'a remis je pense dans une droiture, enfin dans un axe. » (V : l. 206-207)

Nom	Conscience de soi avant les séances	Conscience de soi après les séances
Karim	Conscience de soi moyenne 37/66 Conscience de soi à dominante réflexive 1-« Je suis quelqu'un qui cogitait et qui cogite beaucoup. » (K : l. 536-537) 2-« une façon de réfléchir à moi-même qui est très, qui tourne en rond. » (K : l. 577) Conscience de soi corporelle orientée sur les tensions ou les manques 3-« sarcophage » (K : l. 36) «cette armure, cette partie-là qui est encore très bloquée et sous tension » (K : l. 36-38) «Je savais qu'il fallait que je travaille sur le corps » (K : l. 12) « Je veux réparer quelque chose de moi » (K : l. 17) Conscience d'être sur la défensive 4-« Il y a un système défensif en place qui est très fort. Et qui déforme tout, c'est une espèce de filtre, et c'est un filtre qui rend un peu fou quoi ! » (K : l. 585-589)	Conscience de soi moyenne 38/66 Nouvelle conscience de soi perceptive /relâchement de ses pensées 1-« Des fois, je sens une espèce de lâcher du corps et qui est tellement bon et qui est lié à ce qu'on fait ici (...) Tout d'un coup, je lâche mes pensées. » (K : l. 562-566) Prise de conscience nouvelle 2-« Moins je suis, en lien avec justement le mouvement intérieur des choses corporelles, plus je vais cogiter. » (K : l. 539-540) Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs 3-« Sur la table, il y a aussi eu des mouvements... où le sternum se libérait. D'autres fois c'était au niveau du crâne, d'autres fois au niveau des viscères, des hanches ... je sens un lien entre toutes ces choses, quoi ! » (K : l. 148-153) 3-« ça passe d'un truc figé et douloureux à quelque chose qui se met en mouvement et qui devient agréable. » (K : l. 658-659) Conscience de soi perceptive restaurant une confiance 4-« Cette conscience du mouvement intérieur dans toi (...) c'est-à-dire quelque chose qui bouge à l'intérieur... ça donne beaucoup de patience et de confiance, cette sensation. » (K : l. 520-525) « Cette patience nouvelle, elle est liée... au travail qu'on fait. » (K : l. 315) « Il y a une espèce de confiance par rapport à ça, l'écoute de ce truc à l'intérieur. » (K : l. 528-529)
Diana	Conscience de soi forte 47/66 Conscience de soi corporelle orientée sur les tensions ou les manques 1-« Des douleurs et des tensions qui étaient des engourdissements de bras et des tensions musculaires dans tout le dos qui faisaient que j'avais l'impression de ne plus pouvoir bouger » (D : l. 5-7) Conscience de soi à dominante réflexive 2-«Avant, il y avait beaucoup de mental,» (D : l. 91) 3-«me remettre en question et re remettre en question et du coup je n'avais pas, j'avais du mal à prendre une décision, à me faire confiance. (D : l. 385-387) Conscience d'elle-même coupée du corps 4- «J'avais conscience de ce qui se passait, mais je n'avais pas accès, parce que je n'avais pas compris que ça se passait dans mon corps » (D : 353-355)	Conscience de soi forte 47/66 Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs 1-« Je vois bien que le travail, il agit au-delà du symptôme physique... On est plus sur (...) l'apprentissage de nouveaux gestes ... l'apprentissage de nouvelles sensations, de choses que je n'avais pas connues avant. » (D : l. 11-14) 1-«J'ai senti ...un espace se créer à l'intérieur de moi... Et c'est quelque chose dont je n'avais pas conscience avant » (D : l. 314-316) Conscience d'elle-même perceptive révélant son sentiment d'existence 2-« La rencontre avec moi au sein des expériences corporelles. » (D : l. 197) « Ce toucher....ça crée un espace de possible dans moi » (D : l. 65) « Les sensations nouvelles... des possibles » (D : l. 63) Conscience d'elle-même perceptive source de confiance 3-« C'est mon expérience sensorielle qui me redonne cette confiance (...) c'est vraiment dans ce toucher. » (D : l. 323-325) « Petit à petit, j'ai appris à faire confiance à mes sensations, à les écouter... et... à leur donner de la valeur aussi. » (D : l. 187-188) Conscience d'elle-même perceptive source de prise de conscience 4-« Je m'étais mise entre parenthèse et là, avec cette séance, ça m'a permis de me recentrer dans ma vie pour moi (...) je me place aussi au centre maintenant. » (D : l. 292-298)

Nom	Conscience de soi avant les séances	Conscience de soi après les séances
Régis	Conscience de soi forte 46/66 Conscience de soi faible : pas de sentiment d'existence 1-« J'ai eu la sensation quand je suis venu de te voir que j'étais invisible, que je n'existais pas » (R : l. 72-73) 2-« Je crois que je ne faisais pas attention à moi (...) je me négligeais. » (R : l. 306-307) Conscience de soi à tendance réflexive 3-« Je ruminais beaucoup » (R : l. 420)	Conscience de soi moyenne 40/66 Conscience de soi perceptive révélant son sentiment d'existence 1-« Il peut arriver entre deux séances de me manquer... comme quelqu'un que tu ne vois pas assez souvent » (R : l. 49-51) 1-« La pédagogie perceptive m'a plus recentré sur moi, ce que l'on sent c'est moi, il y a une résonnance directe » (R : l. 290-291) « ça me recentre plus, ça recentre les valeurs avec les miennes » (R : l. 295) 2- « Je pense faire plus attention à moi maintenant. » (R : l. 306-308) « Je me sentais plus (+) » (R : l. 80) « Il y a un ressenti direct après la séance où je me sens détendu, relâché, à l'écoute. » (R : l. 152) Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs 3-« Etre calme, ouvert, profond. Ah oui, ça doit être le chemin de la paix ça ! » (R : l. 342-343) La confiance « je me sentais plus calme et plus confiant. » (R : l. 75) « Quand je pars d'ici, je suis plus serein, plus présent, plus avenant. » (R : l. 232)
Fabien	Conscience de soi moyenne 40/66 Conscience d'être parfois déconnecté de lui 1-« une problématique de déconnexion à moi. » (F : l. 22) Conscience de soi à dominante réflexive ou hyper émotionnelle 2-« J'ai besoin d'être reconnu, mais j'en chie à fond et je vais crever sur place » (F : l. 471-473) 3-« Poussé par une angoisse existentielle de réussir (...) sans valeur propre de moi-même. » (F : l. 454-458) Conscience de soi corporelle négative 4-« J'avais plutôt une attitude négative notamment vis à vis de mon corps... (F : l. 374) négative parce que j'avais aucune considération de là où j'en étais » (F : l. 384)	Conscience de soi moyenne 38/66 Prise de conscience de l'unité corps-psychisme-mise en action 1-« Le plus important, par rapport à d'autres pratiques, moi ce que j'ai trouvé, c'est vraiment le lien entre le psychisme, l'état intérieur et la possibilité d'utiliser ça en étant dans l'action à l'extérieur » (F : l. 734-736) 1-« Au lieu de me disperser, je vais recentrer mon attention avec un mouvement, et le fait de développer cette énergie à l'intérieur, ça permet de libérer la tête de toutes les préoccupations du moment plus ou moins futiles et du stress... Ça clarifie les choses » (F : l. 122-126) Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs 2-« Je me sens plus donc j'ai plus tendance à affirmer mes choix. » (F : l. 156) « La reconnexion avec ce mouvement (...) c'est un point d'appui pour choisir comment je vais réagir. C'est une voie d'affirmation » (F : l. 103-111) 3-« J'ai retrouvé cette sensation de mouvement et j'ai retrouvé confiance. » (F : l. 646) « l'authenticité (...) que j'ai senti » (F : l. 175) Nouvelle conscience de soi corporelle révélant des ressentis positifs Mouvement interne 4-« La reconnexion avec ce mouvement ...m'a donné la perception que...il y a une possibilité d'être fortement lié à l'intérieur et donc d'être protégé en quelque sorte. » (F : l. 103-106) Bien-être avec soi « Dans le cadre de la gym sensorielle et en séance, un état de bien-être avec moi. » (F : l. 407-408) Force intérieure « Dans une séance, j'ai senti le mouvement du bassin qui avançait, et la séance suivante j'ai senti plus, une grosse volonté qui se mettait en œuvre pour avancer. » (F : l. 94-96) « sentiment de force intérieure que j'ai senti » (F : l. 175)

Nom	Conscience de soi avant les séances	Conscience de soi après les séances
Isabelle	Conscience de soi très forte 57/66 Conscience d'elle-même à dominante réflexive 1-« Je restais beaucoup dans le mental, dans les pensées et je tournais un peu en rond. » (I: l. 618) Peu présente à elle et à ses ressentis corporels 2-« Ma difficulté, c'était ça, d'être présente à moi-même, parce que j'ai tout de suite tendance à partir, à m'oublier en fait, ou à me couper de mes ressentis. »(I: l. 45-46) Conscience de soi négative 3-« Plutôt négative, maltraitante vis à vis de moi-même » (I: l. 440)	Conscience de soi forte 49/66 Conscience de soi perceptivo cognitive 1-« J'ai l'impression que je réfléchis moins, ce qui est plutôt positif, c'est à dire que je vis plus les choses au lieu de plus les réfléchir, plus vivre que réfléchir. » (I: l. 624-625) 1-« Attentive à mon corps, je le mets plus au centre que mes pensées alors qu'avant c'était mes pensées qui étaient plus au centre. » (I: l. 656) 1-« Sentir mes rigidités du corps, et en fait de pouvoir les ressentir sans les juger, c'était bienfaisant pour moi » (I:l.116-117) Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs et des prises de conscience d'elle-même par contraste 2-« Je ne me rendais pas compte à quelle point j'étais jugeante vis à vis de moi-même et du coup j'ai l'impression d'avoir un personnage intérieur. Avant je ne me rendais pas compte. » (I: l. 413-416) 2- « Avoir senti plus d'espace intérieur, de l'espace dans mon corps et de la liberté. Avant, je ne me rendais pas compte à quel point j'étais compressée à l'intérieur de moi-même » (I: l. 424-426) 2-« Il y a des séances où j'ai plus senti mes contours, oui, et à partir de là, j'ai plus senti mes contours et aussi mes limites et ça m'a permis de poser mes limites. » (I: l. 114-115) Nouvelle conscience de soi perceptive positive 3-« Au fait de sentir plus mes contours physiques, j'ai plus l'impression de pouvoir m'appuyer plus sur mon corps. »(I: l. 356-357) «et du coup, ça avait fait venir de la joie et c'est resté assez présent pour moi. » (I: l. 363) « (...) une joie d'être tout simplement » (I: l. 365-366)
Anne	Conscience de soi moyenne 40/66 Conscience d'elle-même à dominante réflexive 1-« Je suis très cérébrale. » (A: l.76) Très faible conscience d'elle-même 2-« Au moment où je suis venue, j'étais en perte de conscience de moi, quelque chose comme ça, j'étais en perte de repères, j'étais cassée. » (A: l.581-582) 3-« J'étais devenue un peu comme un robot, quoi. » (A: l. 625) Peu d'écoute d'elle-même 4- « Je ne m'écoutais pas du tout sur comment j'étais, comment j'allais. » (A: l. 541) « Je ne m'écoutais pas c'est sûr. Je pense que je donnais trop d'importance aux attentes extérieures par rapport à moi. » (A: l.636-637)	Conscience de soi moyenne 40/66 Nouvelle conscience d'elle en repos psychique 1-« C'est un des seuls moments où ma tête n'est pas trop présente, enfin je veux dire, elle est moins active. » (A: l.74-75) Nouvelle conscience perceptive révélant des ressentis positifs et des prises de consciences 2-« J'ai eu un rapport à mon corps, avec une perception nouvelle, inattendue et forte. » (A: l. 121) « C'était complètement inédit » (A: l. 86) « ça ouvre un continent de soi, en fait. C'est comme une terre inexplorée » (A: l. 1089) 2-« Sensation de bien-être et de légèreté. » (A: l.121) « agréable » (A: l.98) 2-« La confiance en soi profonde (...) Et c'est pour ça d'ailleurs, qu'au début, je venais souvent, j'avais besoin de me sentir. » (A: l. 244-245) Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs 3-« Eh bien, la première fois que j'ai reçu ces séances, j'ai eu l'impression de renaître » (A: l. 101-102) 3- « La première fois, tout ce que j'ai senti à l'intérieur, m'a bouleversé... et ça m'a rapproché de moi-même en fait, ça m'a remis dans une connexion. » (A: l.83-84) « Pour moi, la première séance, ça été la prise en compte de mon intérieur, avec une sorte de jouissance (...) c'était une sorte de bonheur (...) en fait un espoir (A : l. 215-219) 4-« Je me sens plus en accord avec moi-même, plus à l'écoute de moi, j'ai l'impression d'avoir retrouvé un certain libre arbitre que j'avais totalement perdu. » (A: l. 597-599) « Parce que être à l'écoute de moi, c'est passer par l'écoute de l'intérieur de moi, de sentir. » (A: l. 1052-1053)

Nom	Conscience de soi avant les séances	Conscience de soi après les séances
Corinne	Conscience de soi moyenne 34/66 Conscience de soi corporelle orientée sur les tensions « J'avais un problème de lombaires. » (C: I. 23-25) Conscience de son corps comme source de connaissance 1-« Mon corps qui m'apprend beaucoup de choses » (C: I. 13-14) science de soi à dominante réflexive 2-« Le fait de tout programmer, ça va avec une certaine dureté » (C: I.151-152) « J'ai une bonne image de moi, mais parfois, j'ai avec ce "dur", tout ça, c'est quelque chose que ne me plaisait pas » (C: I. 284-285) Conscience d'elle-même empruntée de normes et de devoirs qui l'éloignent d'elle 3-« C'est le drame de ma vie d'être préoccupée par ma mère, par mon père, par mon frère, et ça c'est le rôle qu'on m'a donné dans ma famille et que j'ai pris...enfant on m'a demandé de prendre en charge ma famille. Toute ma vie c'est de m'éloigner de ça pour me retrouver moi en fait. » (C: I. 455-459)	Conscience de soi moyenne 30/66 Nouvelle conscience de soi perceptive cognitive inédite 1-« La première fois... j'ai senti quelque chose que je n'avais jamais senti... une perception de mon corps jamais ressenti. » (C: I. 30-33) « ça a été immédiat et instantané. » (C: I. 40-41) « ça venait révéler quelque chose de moi dedans. » (C: I. 45-46) 1-« Tout ce que je vis dans le Sensible est lié au corps, c'est après que ça s'imprègne dans la tête, c'est ça qui est frappant dans ce travail-là » (C: I. 431-432) Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs 1-« Pendant les séances, j'ai contacté des choses à l'intérieur de moi... une sensation de fluidité, de chaleur, de détente, qui font que après la chaleur, détente, fluidité prenaient tout l'ensemble de mon corps, de moi, de ma tête aussi, de ma pensée. C'est comme si j'étais imprégnée de cet ensemble-là. » (C: I. 290-294) « Il y a eu un flux jusqu'en bas de pieds, il y a eu une perception très chaude, très vivante, vivante jusque dans les pieds. » (C: I. 34-36) 2-« La douceur je l'ai vécue en séance et après ça s'est distillé partout. » (C: I. 158-159) « C'était quelque chose de plus doux, plus souple, c'est pour cela que ça me ramenait à moi. » (C: I. 161-162) « Comme je m'aime plus dans cette douceur, comme je me sens mieux la dedans, j'ai plus confiance et ça je m'en suis rendue compte au fur et à mesure des séances, parce qu'à chaque séance je me rapproche de moi » (C: I. 413-417) Conscience d'elle-même plus authentique 3-« Je me rapproche de plus en plus de moi, c'est un chemin que je n'avais pas trouvé. » (C: I. 65-66) 3-« Des normes, du bien faire comme il faut et donc le sensible me permet d'enlever ça et d'aller chercher quelque chose de plus en plus vrai, de plus en plus proche de moi. Plus je vais vers ça, plus je m'apprécie, je m'aime. » (C: I. 71-74)
Marie	Conscience de soi moyenne 34/66 Très faible conscience d'elle-même corporelle 1-« J'avais l'impression que mon corps ce n'était pas à moi, quoi, j'avais l'impression de perdre mes perceptions, mes sensations. » (M: I. 23-24) Conscience d'elle-même corporelle orientée sur les sensations douloureuses « Je sentais aussi que j'avais des tensions » (M: I. 25) Conscience d'elle-même fluctuante ou absente 2-« J'ai l'impression de me perdre. » (M: I. 66) 3-« Je me retrouvais en fait prisonnière de plein de choses » (M: I. 19)	Conscience de soi faible 20/66 Nouvelle conscience de soi perceptive révélant des ressentis positifs et des prises de consciences fondamentales 1-« Souvent après une séance... je me sens moi-même et ça me suffit quoi.. » (M: I. 160-163) 1-« Avant mes jambes n'existaient pas vraiment, retrouver mes jambes (...) retrouver mes appuis, mes jambes, une force quoi en fait » (M: I. 386-389) « D'avoir les pieds ancrés dans le sol d'un seul coup ça ouvre... c'est impressionnant on se voit avoir un poids(...)être plus solide quoi en fait. » (M: I. 270-273) « Mes jambes...elles peuvent me porter, je n'ai pas besoin des autres pour me porter, je peux me porter. » (M: I. 386-388) 1-« La première chose qui a été essentielle pour moi, c'est de récupérer un peu le bas de mon dos (...) Sentir que c'était possible que je puisse me déposer. Accepter que je peux me déposer, ça change beaucoup de choses au quotidien... Accepter de se poser c'est accepter une autre manière de vivre presque » (M: I. 54-60) « C'est fondamental, si je ne fais que m'agiter, je reste sûrement à la surface des choses et c'est aussi une manière de fuir » (M: I. 396-404) 2-« Les séances, c'est un moment essentiel dans ma vie parce que... de prendre le temps de me recentrer pour repartir plus avec moi-même, revenir à l'essentiel. » (M: I. 62-66) 3-« ça me permet d'être plus proche de mes vrais désirs. » (M: I. 300)

**ANALYSE CATEGORIELLE CAS PAR CAS A VISEE HERMENEUTIQUE
IMPACTS DE L'ACCOMPAGNEMENT PPP SUR LA SATISFACTION DE VIE DES PARTICIPANTS**

Mesurés par l'échelle de satisfaction de vie et recueillis dans les verbatim

Nom	Satisfaction de vie avant les séances	Satisfaction de vie après les séances
Nadia	Satisfaction de vie faible 11/35 1-« Après un divorce (...) je n'arrivais pas à m'en sortir toute seule » (N : l. 12-13) « J'avais basé ma vie sur ma famille, réussir ma cellule familiale » (N : l.96-97)	Satisfaction de vie faible 14/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine existentiel 1-« J'essaie juste de me donner des objectifs et de les atteindre, et de me satisfaire d'avoir réussi ces objectifs. » (N : l. 430-432) 2-« Aujourd'hui, je sais que j'ai un nouveau goût, un nouvel appétit pour la vie » (N : l. 194-195) « Me faire plaisir, ce que je ne faisais pas avant » (N : l.122)
Joëlle	Satisfaction de vie faible 12/35 1-« Jusque-là je me disais : « je n'ai pas vraiment envie de vivre, qu'est-ce que je fais là ? » (J : l. 216-217)	Satisfaction de vie moyenne 18/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine existentiel 1- « Je me retrouve avec l'envie de faire beaucoup plus de choses maintenant et puis j'ai plus d'énergie » (J : l. 870-872) 2- « Ce que je vis est plus satisfaisant » (J : l. 645)
Paula	Satisfaction de vie faible 12/35 1- « Il y avait (...) quelque chose qui n'était pas satisfait » (P : l. 384) « Finalement, je ne sais pas trop ce que j'attendais de ma vie. » (P : l. 384)	Satisfaction de vie moyenne 17/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine existentiel 1 -« Depuis que je fais les séances, ça m'a donné une raison de vivre, une vivance quoi ! Un but » (P : l.77)
Gaëlle	Satisfaction de vie forte 25/35 « Je me débats toujours dans les mêmes problèmes depuis toujours... c'est quoi faire de ma vie ? » (G : l. 196-198) 2- « Ce n'est pas l'idéal ma relation de couple, j'ai l'impression d'un vide terrible avec mon mari. » (G : l. 285-289)	Satisfaction de vie forte 26/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine professionnel 1-« Depuis qu'on a commencé le travail, je vois mieux le chemin. » (G : l. 705-706) Amélioration de sa qualité de vie dans le domaine relationnel 2 -« Je crois que je m'énervais moins contre mon mari, c'est un peu plus vivable. Moi j'étais en colère permanente » (G : l. 205.207)
Brigitte	Satisfaction de vie moyenne 19/35 1-« Branchée sur régler les problèmes » (B : l. 143) 2-« On a pointé mon hyper réactivité » (B : l. 6-7)	Satisfaction de vie forte 26/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine existentiel 1-« Je passe plus de temps à vivre les choses c'est-à-dire aller vers les choses qui me font plaisir (...) des personnes avec qui je me sens bien. » (B : l. 137-140) Amélioration de sa qualité de vie relationnelle 2- « J'ai d'autres choix aujourd'hui, je ne me mets pas à chaque fois dans la provoque quand je suis mal à l'aise. Je peux me taire aussi, attendre » (B : l. 392-393) « Ce sont des feed-back de mes collègues qui m'ont dit : « ce n'est pas comparable en terme de ce que tu dégages, de s plus de douceur, de plus de tranquillité », donc ça se voit » (B : l. 75-77)
Hélène	Satisfaction de vie forte 24/35 1-« C'est un peu comme si on dirigeait ma vie en fait, comme si quelqu'un d'autres tirait les ficelles » (H : l. 368-373)	Satisfaction de vie forte 30/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine existentiel 1-« C'est un peu comme si on dirigeait ma vie en fait, comme si quelqu'un d'autres tirait les ficelles et que maintenant, j'avais récupéré la main. » (H : l. 368-374) Amélioration de la qualité de vie dans le domaine professionnel 2- « M'investir dans mon travail à 100% avant je le faisais parce qu'il fallait le faire, aujourd'hui, je me réalise dans les choses (...) et je me rends compte que j'aime ça en fait. » (H : l. 460-463)

Nom	Satisfaction de vie avant les séances	Satisfaction de vie après les séances
Emy	Satisfaction de vie moyenne 20/35 1- « J'ai beaucoup de difficultés à prendre des initiatives et à mettre des choses en place. » (E : l. 307-308) 2- « Je ne peux pas appeler mes amis, je réfléchis beaucoup, je ne peux pas prendre des places de théâtre, pas venir à des lieux que je ne connais pas... » (E : l. 316-318)	Satisfaction de vie moyenne 18/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine existentiel 1- « Les choses deviennent plus simples » ((E : l. 465) « ça m'a permis de voir les choses très différemment, plus légèrement » (E : l. 164-165) « Je ris beaucoup plus vraiment (...) avant, je riais par timidité. Là, je ris vraiment, les choses me font rire. » (E : l. 167-168) 2- « Après cette introspection, je me suis sentie légère » (E : l. 179) « C'est cette légèreté ... il n'y a rien de grave...que, voilà, il n'y a rien de grave à aller à un endroit « x » que tu ne connais pas... alors qu'avant, c'était pour moi un... c'était grave quoi ! » (E : l. 332-335)
Laurent	Satisfaction de vie faible 10/35 1- « Je ne me respectais pas, et ne respectait pas mes vraies valeurs de vie » (L : l. 48-49) 2- « Avant J'étais sous un éteignoir (...) je me soumettais. » (L : l. 265-266) 3- « Je n'étais pas satisfait en en terme de couple, en terme de boulot, je ne me réalisais pas dedans. » (L : l. 482-483)	Satisfaction de vie forte 25/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine existentiel 1- « Depuis les séances, j'ai l'impression d'avoir repris de la dimension dans ma nouvelle vie. Ma nouvelle vie me permet de dire que j'existe » (L : l. 486-488). « J'en suis quand même assez fier de pouvoir me débrouiller tout seul. » (L : l. 494-495) 2- « Il y a un ancrage et un respect de moi-même » (L : l. 262) 3- « Je ne suis plus dans cette espèce de chose où il n'y avait pas d'avenir, pas d'ambitions, rien. Aujourd'hui, le positif, c'est de pouvoir faire des projets, je me sens beaucoup plus apte à réaliser les choses moi-même. » (L : l. 488-491) Amélioration de la qualité de vie dans le domaine professionnel 3- « Professionnellement, c'est indéniable que les séances ont influencé mon travail. La confiance que j'ai vécu en séance, ça m'a permis de sortir de ma coquille, d'exister (...) et de pouvoir affirmer un point de vue au niveau pro. » (L : 297-301)
Valérie	Satisfaction de vie faible 9/35 1- « J'étais au fond du gouffre » (V : l. 94) 2- « C'est vrai il y a des moments où voilà on se dit je ne suis plus bonne à rien, je ne sais pas travailler ... » (V : l. 82-83)	Satisfaction de vie faible 10/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine existentiel 1- « D'avoir des séances où ça m'a posé, c'est ça qui petit à petit m'a donné la force de me bouger. » (V : l. 28-29) Amélioration de la qualité de vie dans le domaine professionnel et social « Les séances m'ont aidée à poser des limites ou des choses comme ça. » (V : l. 103) « Du coup, j'ai pu prendre plus ma place au travail vis à vis de ma hiérarchie, plus dire les choses et plus m'affirmer, et du coup me dire tiens je vais sortir plus tôt le soir même s'il se passe ça et ça, pour pouvoir reprendre goût à sortir voir des gens, être dans la communication, reprendre essayer de reprendre du sport, et voilà. » (V : l. 209-213)
Karim	Satisfaction de vie forte 24/35 1- « Je me suis très souvent forcé dans ma vie à faire telle ou telle chose. » (K : l. 319) 2- « Avant je ne recevais jamais, des amis ne venaient pas chez moi. » (K : l. 267-268)	Satisfaction de vie moyenne 22/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine existentiel 1- « Les séances renforcent mon plaisir et du coup, ça renforce ma motivation pour aller chercher encore plus de plaisir partout. » (K : l. 115-116). Amélioration de la qualité de vie dans le domaine relationnel et social 2- « Dans mes relations avec les autres, il y a plus de lâcher. Je reçois maintenant des gens chez moi, avant je ne recevais jamais, des amis ne venaient pas chez moi. » (K : l. 265-268) « Maintenant j'ai quelqu'un chez moi plusieurs fois par mois, ça c'est directement lié au travail qu'on fait. » (K : l. 270-271)

Nom	Satisfaction de vie avant les séances	Satisfaction de vie après les séances
Diana	Satisfaction de vie moyenne 19/35 1- « Je sortais d'une rupture qui avait mis à mal mon estime de moi. Je me remettais beaucoup en question. » (D : l. 191-192) 2- « J'en faisais trop au détriment de moi » (D : l. 158-159)	Satisfaction de vie moyenne 18/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine existentiel 1-« S'il y a vraiment une chose que la pédagogie perceptive ont changé, c'est bien ça, moins me remettre en question, c'est pour ça que j'avance plus vite dans mes actions. » (D : l. 198-200) 2-« Maintenant, j'accorde plus de valeur à ma vie qu'à ma réussite professionnelle (...), j'accorde plus de valeur à ma vie, à moi, ma vie personnelle. » (D : l. 53-55) Amélioration de la qualité de vie dans le domaine professionnel « Je suis moins dans la reconnaissance sociale, je suis dans la reconnaissance de moi » (D : l. 144-145)
Régis	Satisfaction de vie faible 8/35 1-« J'étais dans une déprime de vie où je me sentais seul » (R : l. 11) « J'avais quand même la sensation que je ne vivais pas ma vie » (R : l. 351) 2-« J'ai eu la sensation quand je suis venu te voir que j'étais invisible, que je n'existais pas. » (R : l. 72-73)	Satisfaction de vie faible 13/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine existentiel 1-« J'ai beaucoup plus d'envie de choses maintenant qu'il y a un an » (R : l. 176) « J'étais content et touché d'avoir fait le travail avec toi, je me sentais de nouveau un peu sur des rails avec une direction. » (R : l. 79-81) 2-« J'ai eu l'impression, le fait de venir te voir, d'être touché, un peu réanimé de l'intérieur. » (R : l. 72-73)
Fabien	Satisfaction de vie faible 14/35 1- « angoisse existentielle de réussir » (F : l. 454) 2-« Je commence beaucoup de chose et je ne termine pas » (F : l. 239-240) 3- « Mon problème, c'était d'être passif face à une situation, pas être moteur, ne pas avoir d'avis, être indifférent » (F : l. 31-32)	Satisfaction de vie moyenne 19/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine existentiel 1- « Je retrouve la joie, le plaisir c'est-à-dire être léger et plaisanter » (F : l. 409-410) 2-« Je m'engage plus, quand je tiens à quelque chose je vais au bout » (F : l. 634) 3-« Je me sens plus donc j'ai plus tendance à affirmer mes choix » (F : l. 156). Amélioration de la qualité de vie dans le domaine professionnel 3-« Les séances y sont pour quelque chose au niveau de me libérer de la pression par rapport à l'enjeu » (F : l. 253-255) Amélioration de la qualité de vie dans le domaine relationnel et social « J'appelle plus facilement les gens, c'est beaucoup plus spontané, fluide. » (F : l. 401-402)
Isabelle	Satisfaction de vie moyenne 20/35 « Jusque-là dans ma vie, j'avais été beaucoup dans le faire (...) et là, c'est plus laisser la place à l'être. » (l : l. 36-37) « On va revenir sur mon mari... il est toujours dans une sorte d'agressivité. J'ai envie de plus douceur, d'affection et de tendresse. » (l : l. 565-566)	Satisfaction de vie forte 29/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine existentiel « Jusque-là dans ma vie, j'avais été beaucoup dans le faire (...) et là, c'est plus laisser la place à l'être. » (l : l. 36-37) Amélioration de la qualité de vie dans le domaine relationnel « ça n'a rien changé par rapport à lui, ou pas grand-chose, mais j'ai pu affirmer ma parole » (l : l. 535)
Anne	Satisfaction de vie faible 14/35 1-« J'étais devenue un peu comme un robot, quoi ! » (A : l. 625), « en perte de repères, j'étais cassée » (A : l. 582) 2-« Pour moi, l'hyperactivité (...) c'était ma manière d'exister, ma manière d'être. C'est comme ça que je me reconnaissais et qu'on pouvait me reconnaître. » (A : l. 470-471) 3-« Mon travail c'était devenu insupportable avec un contexte pathogène et une ambiance délétère » (A : l. 24-25)	Satisfaction de vie très forte 31/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine existentiel 1-« J'étais plus légère dans mon quotidien » (A : l. 261) 2-« J'ai appris à m'arrêter, les séances ont contribué à ce que je me pose et que j'arrête de courir. » (A : l. 475-476) Amélioration de la qualité de vie dans le domaine professionnel 3-« Je sens que je reprends la situation en main (A : l. 753), « J'ai l'impression d'avoir retrouvé un libre arbitre que j'avais totalement perdu. » (A : l. 597-599)

Nom	Satisfaction de vie avant les séances	Satisfaction de vie après les séances
Corinne	Satisfaction de vie moyenne 21/35 1-« Je suis quelqu'un d'autoritaire » (C : l. 265) 2-« Je me sentais bloquée sur des situations au boulot, surtout dans de grosses problématiques relationnelles » (C : l. 59-60)	Satisfaction de vie forte 25/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine existentiel 1-« Au fur et à mesure du travail avec toi, il y a quelque chose de plus souple en moi dans la pensée mais aussi dans la façon d'être ; » (C : l. 88-90) Amélioration de la qualité de vie dans le domaine relationnel 2-« Dans le travail avec toi, je trouvais d'autres façon d'entrer en relation avec les autres » (C : l. 60-61) « Je vois que mes relations sont plus agréables, je me sens plus mûre, il y a quelque chose de la maturité qui arrive. » (C : l. 197-199) Amélioration de la qualité de vie dans le domaine professionnel 1 et 2-« Maintenant, il y a plus une idée de collaboration, j'impose moins les choses » (C : l. 226-227)
Marie	Satisfaction de vie moyenne 17/35 1- « Je me retrouvais en fait prisonnière de plein de choses » (M : l. 19) « dans la plainte » (M : l. 278) 2-« J'étais uniquement à l'extérieur, j'avais l'impression que j'avais de plus en plus de mal à me retrouver moi-même » (M : l. 17-18) 3-« Si je ne fais que m'agiter, je reste à la surface des choses et c'est une manière de fuir. » (M : l. 396-404)	Satisfaction de vie forte 28/35 Amélioration de la qualité de vie dans le domaine existentiel 1- « Valoriser les petites choses et se dire qu'elles sont importantes aussi et ne pas être dans la plainte et de ça peut naître du plaisir, donc transforme le négatif en positif » (M : l. 296-297) 2- « Trouver sa place totalement à l'intérieur, ça m'aide à trouver la place juste c'est-à-dire que je n'ai pas besoin d'être une autre personne, j'ai l'impression d'être. » (M : l. 444-446) 2- « ça me permet d'être plus proche de mes vrais désirs » (M : l. 300) 3-« Les séances (...) prendre le temps de me recentrer pour repartir avec plus de moi-même, revenir à l'essentiel » (M : l. 62-66) Amélioration de la qualité de vie dans le domaine relationnel 3-« Je n'ai pas besoin des autres pour me porter, je peux me porter. » (M : l. 386-388) « Moins exister à travers le regard des autres, exister en tant que moi » (M : l. 181)

ANALYSE CATEGORIELLE TRANSVERSALE
IMPACTS DE L'ACCOMPAGNEMENT PPP SUR LE RENOUVELLEMENT DES MANIERES D'ETRE A SOI

Manière d'être à soi avant l'accompagnement	Manières d'être après l'accompagnement
Auto jugeante - se compare / inférieur aux autres - se juge négativement - exigeant avec soi/ intolérant	Positive /se valide plus « Maintenant c'est moins dans la comparaison (...) moins dans le jugement que l'autre va porter. » (F : l. 293-298). « Je n'ai plus besoin de me comparer » (D : l. 137) « Moins exister à travers le regard des autres, exister en tant que moi. » (M : l. 181) « Maintenant, je me donne le droit d'exister » (J : l. 304-035) « Je me juge moins » (E : l. 772) « Je m'aime davantage et ça s'est fait dans ce travail » (J : l. 907-908) « Faire remonter la valeur de ma vie personnelle de femme, c'est ça qui a changé cette année, avec les séances » (D : l. 277-278) « J'accepte plus ce que je suis » (E : l. 693) « Je ne suis pas aussi négative. J'ai toujours des doutes sur moi et sur ma capacité, mais je ne suis pas aussi négative qu'avant. » (E : l. 530-531). « Le fait de comprendre ce qui se passait dans mon corps me rend plus tolérant vis-à-vis de moi-même, plus patient. » (K : l. 46-47)
Peu confiante	Manière d'être plus confiante « J'ai acquis grâce aux séances surtout une confiance » (G : l. 242) « La confiance en soi profonde » (A : l. 244) « J'ai retrouvé cette sensation de mouvement et j'ai retrouvé confiance » (F : l. 644) « Comme je m'aime plus dans cette douceur, j'ai plus confiance. » (C : l. 413-414) « Le fait de moins se dévaloriser (...) fait que je reprends confiance en moi » (N : l. 452-454) « Les séances, elles me révèlent des choses que j'ai en moi que je n'avais ni mise en actions ni même vues, comme par exemple la force et la puissance (...) et tout ce qui est de l'ordre de la confiance » (L : l. 532-535)
Hyper contrôlé -Peurs /angoisses -Manière d'être grave	Plus légère/ plus de plaisir et moins de pressions ou enjeux « J'ai gagné plus de confiance (...) les peurs dominant moins, ça s'est sûr. » (P : l. 198-199) « Un truc tout bête, quand il fallait appeler l'administration, moi, j'avais peur avant pour prendre le téléphone alors que maintenant je fais le numéro et puis je laisse venir, avant je faisais tout un topo dans ma tête, je vais dire ça, ça, ça. Je laisse plus venir, ça coule plus en fait l'échange avec la personne, ça passe mieux. Il y a un relâchement quelque part. » (P : l. 203-210) « Je ris beaucoup plus vraiment » (E : l. 167) « Il n'y a rien de grave (...) alors que pour moi avant, c'était grave quoi ! » (E : l.332-335). « C'est (...) un état de bien-être avec moi où là je retrouve des choses comme la joie, le plaisir c'est-à-dire être léger et plaisanter. » (F : l. 407-410). « Un côté moins triste, donc un peu plus joyeuse dans la vie : re sourire oui re sourire à la vie » (N : l. 490-491) « Le faire plaisir, ce que je ne faisais pas avant » (N : l. 222)

Manière d'être à soi avant l'accompagnement	Manières d'être après l'accompagnement
Hyper mentalisée -Tout contrôler/ tout programmer -Tout analyser -Remise en doute constant	Apaisée / Pensée plus unifiée avec le corps « Je réfléchis moins, ce qui est plutôt positif c'est-à-dire que je vis les choses au lieu de plus les réfléchir » (I : I : 624-625) « Je suis moins en effervescence, ça bouillonne un peu moins » (N : I. 368-369) « C'est espèce de diarrhée d'ébullition mentale (...) je laisse plus redescendre, je suis moins en surplomb, je ne faisais pas ça avant les séances » (B : I. 542-549) « S'il y a vraiment une chose que les rencontres avec la pédagogie perceptive ont changé, c'est bien ça, moins me remettre en question et c'est aussi pour ça que j'avance plus vite dans mes actions » (D : I. 198-200) « Accorder plus de valeur aux perceptions internes qu'au mental » (D : I. 405-406). « J'étais très dans ma tête, très cérébrale et maintenant c'est plus du tout » (H : I. 21-22) « Là, maintenant, c'est que je suis plus dans mon corps quoi ! (...) ça fait de moi un être humain » (H : I. 178-182) « J'ai l'impression de réfléchir sur moi-même corporellement, de réfléchir plus avec mon corps » (R : I. 428-429) « Dans les séances, j'ai appris à me méfier de mes pensées, aujourd'hui, je ne me fie pas qu'à mes pensées, j'ai appris à passer par le corps » (L : I. 795-796)
Peu présente à soi - peu de perception corporelle - pas de sentiment d'existence incarné	Présence à soi corporéisée « Les séances ça m'a permis de ressentir mon corps » (P : I. 495) « Là maintenant, je suis dans mon corps quoi ! Et je me rends compte à quel point ça devait être terrible avant parce que... ça fait de moi un être humain. » (H : I. 178-182). « Cette capacité d'être présente à moi, je trouve que j'arrive à la maintenir." (A: I. 415) " Je ne suis plus en dehors de moi, je suis en moi et reste en moi et en même temps présente au monde. (A: I. 402-403) « Je m'écoute beaucoup plus à l'intérieur » (L : I. 339) « Trouver sa place totalement à l'intérieur, ça m'aide à trouver la place juste c'est-à-dire que je n'ai besoin d'être une autre personne, j'ai l'impression d'être » (M : I. 444-446). « Je me sens moi-même et ça me suffit » (M : I. 160-161) « Maintenant, je me donne le droit d'exister » (J : I. 304-035) « Au fait de sentir plus mes contours physiques, j'ai plus l'impression de pouvoir m'appuyer plus sur mon corps. (I : I. 356-357) et du coup, ça a fait venir de la joie (...) une joie d'être tout simplement » (I : I. 363-366) Depuis que je fais les séances (...) ça m'a donné une raison de vivre » (P : I. 77)

Manière d'être à soi avant l'accompagnement	Manières d'être après l'accompagnement
Hyperactive et/ou agitée -Ne prend pas le temps de se poser - Pas de recul /Se laisse envahir par les événements, les autres	Posée / plus sereine/capacité de prise de recul « J'ai appris à m'arrêter, les séances ont contribué à ce que je me pose et que j'arrête de courir » (A : l. 475-476). « C'est une perception de plus de calme chez moi, plus posée, moins réactive, plus à l'écoute de ce que je ressens » (B : l. 71-72) « Oui, je suis serein, plus présent, plus avenant » (R : l. 232) « C'est fondamental, si je ne fais que m'agiter, je reste surement à la surface des choses et c'est aussi une manière de fuir » (M : l. 396-404) « Les séances m'ont permis d'avoir du recul pour me poser » (V : l. 27) « Ce que je sens le plus, c'est cette espèce de nouvelle patience qui se développe (...) c'est la capacité d'attendre. » (K : l. 72-73)
Peu attentive à soi -Ne fait pas attention à soi/ ne s'écoute pas - Fait les choses en force /ne se respecte pas	Respectueuse de soi « Je pense que je me négligeais, je pense faire plus attention à moi maintenant » (R : l. 307-308) « Maintenant, ce qui importe ce sont plus mes priorités à moi, mes désirs à moi » (E : l. 369) « Je me sens plus en accord avec moi-même, plus à l'écoute de moi, j'ai l'impression d'avoir retrouvé un certain libre-arbitre » (A : l. 597-599) « Je respecte plus mes sentiments quand ils se manifestent, avant, je les faisais taire derrière. Avant je me disais que c'était moi qui avait tort ... Donc là, non, ce que je sens, je le sens et c'est ce que je sens qui est juste et c'est pas mon mental qui va me dire ce que je dois sentir... » (D : l. 424-43) « Ne pas faire les choses en force, donc le faire en me respectant parce que j'ai vraiment envie et pas parce que j'ai une contrainte » (H : l. 67-69)
Attitude sociale craintive ou sur la défensive -attitude directive/ autoritaire /contrôle - hyper réactivité sociale	Ouverture au monde plus sereine/ attitude plus affirmée « C'est beaucoup plus doux, je suis plus avec l'autre aujourd'hui » (C : l. 252-253), « Je me sens moins blessée par ce que peuvent dire les autres » (C : l. 415-416), « avant j'aurais répondu et attaqué » (C : l. 422) « J'ai pu prendre plus ma place vis-à-vis de ma hiérarchie, plus dire les choses, plus m'affirmer » (V : l. 211-212). « La confiance que j'ai vécue en séance, ça m'a permis de sortir de ma coquille, d'exister et de pouvoir affirmer un point de vue au niveau pro. » (L : l. 297-301) « Ce sont des feed-back de mes collègues qui m'ont dit 'ce n'est pas comparable en terme de ce que tu dégages, de plus de douceur, de plus de tranquillité », donc ça se voit » (B : l. 75-77)

Manière d'être à soi avant l'accompagnement	Manières d'être après l'accompagnement
Démotivée -Perte d'élan -Manière d'être désabusée -Tendance à la fuite -Désengagement	Elan/ motivation immanente « M'investir dans mon travail à 100%, avant je le faisais parce qu'il fallait le faire, aujourd'hui je me réalise dans les choses » (H : l. 460-463) « Oui, je me sens plus forte pour prendre des initiative, me sentir plus forte, c'est qu'à l'intérieur de moi, si tu veux, je ne doute pas, je fais entre guillemets confiance à la vie. » (N : l. 227-228) « Il y a un an, je ne prenais pas d'initiatives, je vivais au jour le jour. Aujourd'hui, (...) j'arrive à me projeter et à prendre des décisions (...) Et respecter ma volonté. » (N : l. 194-197). « Maintenant je constate que c'est autrement, dans le sens où je m'engage plus. Quand je tiens à quelque chose je vais au bout. » (F : l. 245-247 » « Je m'engage sur un truc et je le fais et après je suis satisfait du résultat et je suis bien avec ça » (F : l. 285-286) « J'étais assez suiveur. Quant à mes propres envies, je ne les mettais pas forcément en avant. Aujourd'hui, je sais que j'ai des envies, et quand j'ai envie de les vivre je les vis. » (L : l. 39-44) « La rencontre avec mon amie, je l'aurais peut-être laissé passer si je n'avais pas fait cette démarche-là. Parce que du coup, je suis allé vers elle, j'ai été actif. J'ai l'impression que vu ce que j'étais avant, j'aurais plus été témoin, sans agir quoi ! » (R : l. 79-84)

ANALYSE CATEGORIELLE TRANSVERSALE
IMPACTS DE L'ACCOMPAGNEMENT PPP SUR LE RAPPORT AU CORPS

Témoignages explicites ayant trait au rapport au corps		
9 participants /17		
	Rapport au corps avant les séances	Rapport au corps après les séances
Paula	« Je ne ressentais pas mon corps » (P : l. 499)	« Les séances m'ont permis de ressentir dans mon corps » (P : l. 495)
Gaëlle	« Je n'ai pas conscience de mon corps » (G : l. 54)	« Je sens mon dos (...) je sens partout quoi ! » (P : l. 440)
Brigitte	« Avant, je le vivais, mais je ne l'écoutais pas » (B : l. 33)	« Je suis plus à l'écoute de mon corps » (B : l. 33) « sentir ce mouvement à l'intérieur de moi » (B : l. 360)
Fabien	« J'avais plutôt une attitude négative vis-à-vis de mon corps » (F : l. 22)	« Ce sentiment de mouvement interne c'est ouvert jusqu'à un endroit plus profond » (F : l. 113-115) « J'ai retrouvé cette sensation de mouvement et j'ai retrouvé confiance » (F : l. 644)
Hélène	« J'avais une coupure entre mon corps et ma tête » (H : l. 21-22) « J'étais tellement loin de moi » (H : l. 796)	« ça a rétabli un genre de connexion entre moi et mon corps » (H : l. 32-33)
Marie	« J'avais l'impression que mon corps c'était pas moi » (M : l. 23) « J'étais uniquement à l'extérieur » (M : l. 17)	« Après une séance, je me sens moi-même » (M : l. 172) « J'ai senti un lien entre le physique et ma manière de vivre » (M : l. 198)
Karim	« cette espèce de sarcophage que j'ai autour du bassin » (K : l. 654)	
Nadia	« Mal-être corporel et psychologique » (N : l. 7-9)	« J'arrive à ressentir des choses à l'intérieur de mon corps » (N : l. 382-384)
Valérie	« Ce n'est pas dans mon caractère d'être à l'écoute de ce que je ressentais. » (V : l. 119-120)	

ANALYSE CATEGORIELLE TRANSVERSALE
IMPACTS DE L'ACCOMPAGNEMENT PPP SUR LES SOMATISATIONS

Témoignages explicites de somatisations		
11 participants /17		
	Somatisations avant les séances	Impacts sur les somatisations après les séances
Nadia	« Je suis venue en séance parce que j'avais un mal-être corporel » (N : l. 7-9)	« Cette chaleur qui est en moi, tout simplement c'est ma vie, mais c'est la vie avec un grand V. » (N : l. 911-912) « Les mouvements m'apportaient un bien-être » (N : l. 731) « J'ai vraiment conscience que j'habite mon corps » (N : l. 861)
Joëlle	« Je n'étais pas bien physiquement » (J : l. 701)	« Remplir cet espace de mon corps, je me sens plus pleine » (J : l. 527) « Une fois qu'on bouge (...) on sent une plénitude qui est agréable, c'est le bien-être. » (J : l. 1087-1089)
Paula	« Il y avait un certain degré de stress accumulé qui provoquait déjà au niveau de la santé des perturbations physiques » (P : l. 22-23)	« Il y a eu des séances qui m'ont (...) dénouée de l'intérieur » (P : l. 452-453) « ça se pose, c'est là, c'est solide quoi ! C'est quelque chose qui est présent à l'intérieur mais je n'en avais pas conscience et que je ressens par le corps » (P : l. 360-362) « Les séances ça m'a permis de ressentir mon corps » (P : l. 495)
Emy	« problème physique dans le dos » (E : l. 41)	« J'ai senti cette chaleur vécue dans le ventre » (E : l. 634) « ce bien-être général qui commence par le ventre et qui inonde tout le corps » (E : l. 615) « Sentiment de globalité, ne pas être cassée en mille morceaux » (E : l. 720)
Valérie	« J'ai vraiment très mal au dos » (V : l. 132)	« J'ai senti le mouvement c'est-à-dire quelque chose qui bouge à l'intérieur (...) Il y a une espèce de confiance par rapport à ça » (V : l. 523) « Mes axes étaient désaxés on va dire » (V : l. 189) « Le travail des axes, ça m'a remis dans une droiture » (V : l. 206-207)
Laurent	« Très tendu avec des conséquences de gros problèmes digestifs » (L : l. 12-13)	« Ressenti un mouvement interne avec une immense émotion, un beau mouvement, c'était très doux et après je me sentais super bien, j'étais heureux calme et apaisé » (L : l. 104-106) « J'en ressortais avec un bien-être » (L : l. 22)
Karim	« Cette amure, cette partie-là qui est encore très bloquée et sous tension » (K : l. 36-38) « cet espèce de sarcophage que j'ai autour du bassin » (K : l. 654) « Les hanches, (...) elles sont pétrifiées » (K : l. 384-385)	« Sur la table, il y a eu aussi des mouvements où le sternum se libérait, d'autres fois, c'était au niveau du crâne, des viscères, des hanches... je sens un lien entre toutes ces choses » (K : l. 148-153) « ça passe d'un truc figé et douloureux à quelque chose qui se met en mouvement et qui devient agréable » (K : l. 658-659) « Cette conscience du mouvement intérieur dans toi (...) ça donne beaucoup de patience et de confiance cette sensation » (K : l. 520-525)

	Somatisations avant les séances	Impacts sur les somatisations après les séances
Diana	« Des douleurs et des tensions de bras et des tensions musculaires dans tout le dos qui faisait que j'avais l'impression de ne plus pouvoir bouger » (D : l. 5-7)	« Au fur et à mesure de la séance, j'ai senti mon corps se détendre » (D : l. 314-315) « Je faisais attention à mon dos, à le laisser s'étaler, à ressentir l'espace que j'ai à l'intérieur de moi au niveau du cœur. » (D : l. 451-452) « J'ai senti un espace se créer à l'intérieur de moi... Et c'est quelque chose dont je n'avais pas conscience avant. » (D : l. 314-316)
Anne	« J'étais en incapacité physique de ne rien faire » (A : l. 59-60) « Je ne dormais plus, j'étais stressée (...) j'étais au bout du rouleau. » (A : l. 28)	« J'ai eu un rapport à mon corps avec une perception nouvelle, inattendue et forte. » (A : l. 121) « J'étais dans un état nouveau, inédit, agréable » (A : l. 98) « sensation de bien-être et de légèreté » (A : l. 121) « Quand je sens que c'est chaud, que ça bouge là... je me suis juste dit que je n'avais jamais senti ça, donc il y avait une partie de moi que je n'écoutais pas, dont je n'avais pas conscience. » (A : l. 1056-1058)
Corinne	« J'avais des problèmes de lombaires » (C : l. 23)	« Au fur et à mesure, j'allais de mieux en mieux, il n'y a plus eu ce problème de dos » (C : l. 51-52) « La première fois, j'ai senti quelque chose que je n'avais jamais senti, une perception de mon corps jamais ressenti. » (C : l. 30-33) « ça venait révéler quelque chose de moi dedans » (C : l. 45-46) « La douceur je l'ai vécue en séance et après ça s'est distillé partout. Je sais que quand je sors d'une séance, je ne suis plus la même. » (C : l. 158-159)
Marie	« J'avais l'impression que mon corps, ce n'était pas à moi. L'impression de perdre mes perceptions, mes sensations. » (M : l. 23-24) « Je sentais aussi que j'avais des tensions » (M : l. 25)	« Une chose qui a été essentielle pour moi, c'est de récupérer un peu le bas de mon dos » (M : l. 54-56) « Retrouver mes jambes, (...) mes appuis, une force quoi, en fait. (M : l. 386-389) « D'avoir les pieds ancrés dans le sol, d'un seul coup ça ouvre (...) être plus solide quoi, en fait. » (M : l. 270-273) « Je suis assez surprise à quel point j'ai senti le lien entre mon physique et ma manière de vivre, je suis encore étonnée à quel point on ressent fort ce lien, c'est très étonnant ! » (M : l. 198-202)

ANALYSE CATEGORIELLE TRANSVERSALE
IMPACTS DE L'ACCOMPAGNEMENT PPP SUR LE RAPPORT AU CORPS OCCULTÉ PAR L'ACTIVITÉ MENTALE

Témoignages de rapport au corps occulté par l'hyper activité mentale 10 participants /17		
	Avant les séances	Après les séances
Diana	« Avant mon mental, prenait toute la place » (D : l. 413)	« Mon corps m'apprend » (D : l. 374)
Anne	« J'étais dans une profonde intranquillité » (A : l. 581) « Je ne m'écoutais pas du tout » (A : l. 54) « Pour moi, l'hyper activité, c'était ma manière d'exister, ma manière d'être » (A : l. 470-471)	« J'ai eu un rapport à mon corps avec une perception nouvelle, inattendue et forte et ça a pris le dessus sur le mental. » (A : l. 121) « Tout ce que j'ai senti à l'intérieur, m'a bouleversé et ça m'a rapproché de moi-même » (A : l. 83)
Régis	« Je ruminais beaucoup » (R : l. 420) « Je ne me sentais plus » (R : l. 80)	« J'ai l'impression de réfléchir sur moi-même corporellement, de réfléchir plus avec mon corps » (R : l. 428-429)
Isabelle	« Je restais beaucoup dans le mental, dans les pensées » (I : l. 618) « Je ne sentais pas mon corps » (I : l. 66-67)	« Attentive à mon corps, je le mets plus au centre que mes pensées alors qu'avant c'était mes pensées qui étaient plus au centre » (I : l. 656)
Nadia	« stressée, angoissée (...) à me poser dix milles questions » (N : l. 49-52) « ruminer » (N : l. 353) « Avant je subissais mon corps (...) même des fois je subissais en niant les émotions qui l'envahissaient » (N : l. 7-72)	« Je suis moins en effervescence, ça bouillonne un peu moins » (N : l. 368-369) « Le peu de mouvement sensoriel que j'ai fait, ça me calmait » (N : l. 468-469) « Dans la lenteur, on retrouve la paix » (N : l. 471)
Paula	« Je cogitais pas mal et je n'avancais pas » (P : l. 95) « Je pesais le pour et le contre, j'y vais, j'y vais pas, si j'y vais ça va donner quoi et si j'y vais pas... et comment je fais pour y aller... » (P : l. 85-86)	« détente au niveau psychique » (P : l. 30) « ça se pose (...) c'est quelque chose en fin de compte qui est intérieur, qui est présent à l'intérieur, la confiance arrive avec. » (P : l. 360-368) « Les séances m'ont désencombrée, dénouée de l'intérieur. » (P : l. 452) « Les peurs dominent moins » (P : l. 198)
Gaëlle	« Je suis toujours en train de me demander qu'est-ce qui ne va pas, pourquoi ça ne va pas, qu'est-ce qu'il faut que je fasse. » (G : l. 668-669) « Pas arriver à faire des choix, être paralysée par les choix, ne pas savoir ce qu'est un bon choix. » (G : l. 652-654)	« J'ai acquis grâce aux séances surtout une confiance » (G : l. 241) « Je sais maintenant ce que c'est l'écoute » (G : l. 83) « Depuis ce travail, j'ai une réponse qui est que je ne sais pas choisir parce qu'effectivement, je ne m'écoute pas. » (G : l. 428-429)
Brigitte	« Cette espèce de diarrhée d'ébullition mentale qui se traduisait pas une diarrhée verbale en même temps » (B : l. 542-543) « pensée excitée » (B : l. 532) « tendance très analytique » (B : l. 518)	« Cette espèce de diarrhée d'ébullition mentale (...) je laisse plus redescendre, je suis moins en surplomb, je ne faisais pas ça avant les séances » (B : l. 542-549) « Je suis passée d'une pensée excitée à me poser avec moi-même, d'une pensée un peu en tension à une réflexion au sens poser les choses » (B : l. 532-534)

	Avant les séances	Après les séances
Hélène	« Ma tête (...) avait complètement le monopole de ma vie » (H : l. 426-428) « Tout était mental, contrôlé par l'esprit. » (H : l. 109-110) « J'avais une coupure entre mon corps et ma tête » (H : l. 21-22)	« Les séances, c'est un accompagnement vers mon corps en fait (...) finalement ça m'a rassuré » (H : l. 187-188) « être dans son corps finalement ! » (H : l. 190) « J'ai plus d'intériorité » (H : l. 226) « ça a rétabli un genre de connexion entre moi et mon corps » (H : l. 32) « ça m'a fait prendre conscience des circuits dans mon corps » (H : l. 253)
Laurent	« Ces vases d'hésitations habituelles, j'y vais, j'y vais pas, est-ce que c'est pas le bon moment... » (L : l. 183-184) « Peser le pour et le contre » (L : l. 212)	« J'en ressortais avec un bien-être, des pensées beaucoup plus calmes, plus apaisées, j'étais moi-même plus calme » (L : l. 22-25) « Dans les séances, j'ai appris à me méfier de mes pensées. Aujourd'hui, je ne me fie pas qu'à mes pensées, j'ai appris à passer par le corps » (L : l. 795-796)

ANNEXE V. ANALYSE PHÉNOMÉNOLOGIQUE CAS PAR CAS

Table des matières

Analyse du témoignage de Nadia	6
CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	6
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES	
MOTIVATIONS.....	7
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	9
La place du corps dans l'accompagnement	9
Incidences sur l'estime de soi	10
Incidences sur la conscience de soi	12
Analyse du témoignage de Joëlle.....	14
CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	14
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES	
MOTIVATIONS.....	17
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	20
Place du corps dans l'accompagnement	20
Incidence sur l'estime de soi	21
Incidences sur la conscience de soi	25
Analyse du témoignage de Paula	27
CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	27
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES	
MOTIVATIONS.....	29
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	30
Place du corps dans l'accompagnement	30
Incidence sur l'estime de soi	31
Incidences sur la conscience de soi	34
Analyse du témoignage de Gaëlle.....	36

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	36
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS.....	39
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	41
Place du corps dans l'accompagnement	41
Incidences sur l'estime de soi	42
Incidences sur la conscience de soi	44
Analyse du témoignage de Brigitte	46
CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	46
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS.....	48
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	50
Place du corps dans l'accompagnement	50
Incidence sur l'estime de soi	50
Incidences sur la conscience de soi	52
ANALYSE DU TÉMOIGNAGE D'HÉLÈNE.....	54
CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	54
Motivation de départ	54
Contexte de vie	54
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS.....	57
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	59
Place du corps dans l'accompagnement	59
Incidences sur l'estime de soi	59
Incidences sur la conscience de soi	63
Analyse du témoignage d'Emy.....	64
CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	64
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS.....	67
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	69
Place du corps dans l'accompagnement	69

Incidences sur l'estime de soi	70
Incidences sur la conscience de soi	73
Analyse du témoignage de Laurent	74
CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	74
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES	
MOTIVATIONS.....	77
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	79
Place du corps dans l'accompagnement	79
Incidence sur l'estime de soi	80
Incidences sur la conscience de soi	84
Analyse du témoignage de Valérie	86
CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	86
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES	
MOTIVATIONS.....	87
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	88
Place du corps dans l'accompagnement	88
Incidences sur l'estime de soi	89
Incidences sur la conscience de soi	91
Analyse du témoignage de Karim	92
CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	92
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES	
MOTIVATIONS.....	94
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	97
Place du corps dans l'accompagnement	97
Incidence sur l'estime de soi	98
Incidences sur la conscience de soi	101
Analyse du témoignage de Diana.....	103
CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	103
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES	
MOTIVATIONS.....	105
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	107
Place du corps dans l'accompagnement	107
Impacts sur l'estime de soi	108

Incidences sur la conscience de soi	112
Analyse du témoignage de Régis	114
CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	114
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES	
MOTIVATIONS.....	116
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	118
Place du corps dans l'accompagnement	118
Incidences sur l'estime de soi	119
Incidences sur la conscience de soi	121
Analyse du témoignage de Fabien	123
CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	123
Motivation de départ	123
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES	
MOTIVATIONS.....	126
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	128
Place du corps dans l'accompagnement	128
Incidences sur l'estime de soi	129
Incidences sur la conscience de soi	131
Analyse du témoignage d'Isabelle	134
CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	134
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES	
MOTIVATIONS.....	136
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	137
Place du corps dans l'accompagnement	137
Incidences sur l'estime de soi	139
Incidences sur la conscience de soi	140
Analyse du témoignage d'Anne	143
CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	143
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES	
MOTIVATIONS.....	145
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	147
Place du corps dans l'accompagnement	148
Incidences sur l'estime de soi	149

Incidences sur la conscience de soi	151
Analyse du témoignage de Corinne	154
CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	154
Motivation de départ	154
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES	
MOTIVATIONS.....	156
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	158
Place du corps dans l'accompagnement	158
Impacts sur l'estime de soi	160
Incidences sur la conscience de soi	162
Analyse du témoignage de Marie	165
CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT	165
APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES	
MOTIVATIONS.....	166
INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI.....	168
Place du corps dans l'accompagnement	168
Incidences sur l'estime de soi	169
Incidences sur la conscience de soi	171

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE DE NADIA

Nadia

Sexe : Féminin

Âge au moment de l'interview : 46 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 12 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

La motivation de départ

Nadia vient sur les conseils d'une amie avec deux motivations. Sa première motivation est de sortir d'un état de mal-être physique et psychique : « *Je suis venue en séance parce que j'avais un mal-être corporel et psychologique* » (N : l. 7-9). Elle désire se sentir mieux dans son corps, retrouver un équilibre émotionnel et un apaisement psychique : « *J'attendais de la psychopédagogie, la possibilité déjà de me sentir mieux dans mon corps, surtout de pouvoir trouver un équilibre psychologique* (N : l. 34) *ré-apaiser tout ça au niveau de mon cerveau.* » (N : l. 52). Sa deuxième motivation est une demande pour gérer son stress : « *Et également être moins stressée parce que je suis hyper stressée.* » (N : l. 36).

Le contexte de vie

La problématique de Nadia est en lien avec une souffrance psychique suite à son divorce qu'elle vit difficilement depuis 4 ans : « *Après un divorce en 2009... donc un éclatement familial, une prise de conscience que je n'arrivais pas à m'en sortir toute seule avec mes enfants.* » (N : l. 12-13). Elle reste accrochée au passés et n'arrive pas à investir sa vie présente : « *Je n'arrivais pas à me projeter plus loin que quelques semaines. Par contre je vivais énormément dans le passé.* » (N : l. 178-179) « *J'ai beaucoup de mal à être présente au présent.* » (N : l. 153-154).

État des lieux physique et psychique

Son état des lieux physique ne nous donne que très peu d'informations sur son état corporel. On sait juste qu'elle est très stressée et angoissée. Au niveau psychique, on apprend que Nadia est très

exigeante avec elle et se met des objectifs au-delà de ses capacités : « *Mais vu que je mets la barre tellement haute, je me mets des objectifs disproportionnés par rapport à mes capacités en fait.* » (N : 221-223). Elle se donne peu de valeur personnelle : « *Je ne pensais absolument pas que j'étais une personne de valeur. Ni égale, ni supérieure, mais plutôt inférieure, ça c'est une certitude.* » (N : l. 270-271) ce qui fait qu'elle a besoin de la reconnaissance extérieure pour se valider : « *Je suis quelqu'un qui a besoin du regard des autres pour se juger soi-même en fait. Le jugement de l'autre semblerait être le jugement universel.* » (N. l. 322-323). Elle est très insécurisée ce qui la freine dans ses mises en action : « *Je n'osais pas entreprendre quoi que ce soit* (N : l. 476) *ça entraînait plutôt un immobilisme* » (N : l. 478).

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

Nadia vit ce divorce comme un échec par rapport à ses valeurs et sa capacité à réussir un couple : « *Je me suis complètement dévalorisée, par ce que vu que mon ultime idéal c'était de réussir mon couple, voyant que j'ai échoué, toute la personne que je voulais être s'est retrouvée anéantie en fait.* » (N : l. 274-276) et a très peur de la solitude (N : l. 752). Tout cela a atteint son estime d'elle-même qui est très basse au moment de l'accompagnement : « *J'étais une moins que rien, donc très négative.* » (N : l. 426). On note que la baisse d'estime de Nadia est en lien avec un événement difficile à vivre et que cela touche plus particulièrement l'estime de soi sectorielle en lien avec son rapport au couple.

APPRECIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

On voit dans les propos de Nadia l'orientation à médiation corporelle de l'accompagnement proposé et la sollicitation des ressources attentionnelles ciblées sur la perception corporelle : « *Les séances me permettent vraiment... et vous vous me guidez aussi, à ce que je sois attentive à mes ressentis, à ce que je ressens complètement dans mon corps.* » (N : l. 64-66). On relève la particularité des vécus du corps sensible qui ne touchent pas seulement le corps, mais qui portent un sens pour la personne qui les vit. Les extraits suivants sont très explicites à ce propos : « *Sentir qu'effectivement les mouvements m'apportaient un bien-être* » (N : l. 731) « *Une chaleur et un bien-être à posteriori* » (N : l. 351-352). « *C'est une chaleur vivante en fait, qui est **en rapport avec ma douceur.*** » (N : l. 904), « *C'est lent, c'est un moment de plaisir... et c'est des moments où (...) j'ai vraiment conscience que j'habite mon corps.* » (N : 860-861).

Nadia insiste particulièrement sur la qualité d'écoute verbale et manuelle des deux pédagogues perceptifs qui l'ont accompagnée : « *c'est une écoute attentive, une écoute attentive, comment je dirais... une douceur dans les propos et dans la gestuelle aussi.* » (N : l. 790-791) et sur leur qualité de présence verbale : « *Dans la douceur dans vos propos (...) de façon douce et respectueuse.* » (N : 795-

798) « *Dans la façon que vous avez de parler : une voix posée, douce.* » (N : l. 828). Ce climat de confiance et de douceur a été pour Nadia source de restauration de sa confiance en elle : « *Par nos échanges, vous m'avez soutenue dans ce que j'étais, dans ce que je faisais... Vous m'avez permis de re croire en moi* » (N : l. 202-204).

On remarque dans les propos de Nadia qu'elle donne une très grande valeur à ce qu'elle découvre et vit d'elle en séances. Elle en témoigne avec force : « *La valeur de ce que je vis en séance est inestimable !* » (N : l. 401-402) Elle précise : « *Ce qui est inestimable c'est d'avoir un contact juste avec soi et qu'on se sente bien juste avec soi-même, qu'on n'ait pas obligatoirement besoin de l'autre, d'un être extérieur pour se sentir bien.* » (N : l. 407-408). On voit bien que pour Nadia ce n'est pas seulement la découverte de perceptions inédites en elle qui la touche, mais c'est le fait de se sentir exister et d'être en harmonie avec soi indépendamment d'un contexte extérieur. On voit là, la présence d'une motivation immanente à être et à vivre, même si Nadia ne l'exprime pas en ces termes.

En résumé, Nadia relève que la pédagogie utilisée sollicite son attention vers ses ressentis, lui permettant de *se ressentir complètement dans son corps* et d'être plus présente à elle-même. Du coup, sa problématique de départ liée à l'incapacité à d'être présente au présent trouve une issue favorable. Elle décrit un accompagnement *inestimable*, soutenant et respectueux de *qui elle était, et dans ce qu'elle faisait* lui permettent de *re-croire en elle-même*. Elle souligne combien la justesse du contact avec soi entraîne un sentiment d'être juste avec soi-même, générant la prise de conscience qu'elle n'a pas besoin de l'autre et de son regard pour se sentir bien. La douceur qu'elle rencontre en elle la fait se réconcilier avec elle-même.

L'accompagnement source d'une reconfiguration des motivations

Les motivations de Nadia se sont reconfigurées au cours de l'accompagnement. On ne voit plus apparaître sa motivation en lien avec son mal-être ou son désir de mieux gérer son stress, probablement parce qu'elle va mieux, que ce ne sont plus ses priorités premières, ou bien que ce qu'elle rencontre lui apporte des éléments de réponse à ces problématiques.

Ses motivations actuelles sont de renforcer sa présence à son corps : « *J'aimerais continuer à me mettre en rapport avec mon corps et surtout avec mes ressentis.* » (N : l. 59-60), soigner son bien-être personnel et de continuer son déploiement personnel : « *Il y a un an et demi, j'étais encore sur le rapport à la famille, réussir ma famille, et maintenant je vois plus un rapport qui est proche de moi où le bien-être personnel prendrait une part importante, le bien-être et le développement personnel aussi* » (N : l. 524-526).

Elle sent que les moments de reconnexion avec son corps sont encore trop rares ce qui renforce sa motivation : « *Ce qu'il y a de très ennuyeux si tu veux dans ma vie, c'est que ces moments où je suis reconnectée avec mon corps, avec mes ressentis, ne sont pas assez nombreux.* » (N : l. 395-397).

Elle résume ainsi ses motivations : « *Ce qui est inestimable c'est d'avoir un contact juste avec soi et qu'on se sente bien juste avec soi-même, qu'on n'ait pas obligatoirement besoin de l'autre, d'un être extérieur pour se sentir bien.* » (N : l. 407-408). On voit dans les propos de Nadia une forte motivation immanente à être et à vivre même si elle ne les formule pas comme cela.

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

La place du corps dans l'accompagnement

Nadia vient en séance avec une **prédominance réflexive dans sa conscience d'elle-même**, elle se questionne énormément et sa réflexion est paralysée par le doute « *à (s)e poser dix mille questions* » (N : l. 52). Elle semble bloquée dans son passé ce qui l'empêche d'être présente à ce qu'elle vit : « *Je vivais énormément dans le passé.* » (N : l. 179), avec « *beaucoup de mal à être présente au présent.* » (N : l. 153-154).

Elle a peu de conscience de son corps et les seules informations qu'elle perçoit de son corps sont soit émotionnelles soit désagréables ou négatives comme par exemple un haut niveau de stress (N : l. 36) ou des angoisses (N : l. 50), ce qui lui donne le sentiment de ne pas avoir de prise sur son corps : « *Avant (les séances), je subissais mon corps* » (N : l. 72). Les stratégies qu'elle avait mis en place pour tenter de gagner en mieux-être étaient de « *ni(er) les émotions qui (l')envahissaient* » (N : l. 72) et de s'extraire de son présent. Cette stratégie est coûteuse, car elle se vit en permanence « *hyper stressée* » (N : l. 36) et « *angoissée* » (N : l. 50).

Suite aux séances, elle accède à une nouvelle conscience profonde de son corps qui lui offre un sentiment d'incarnation : « *J'arrive à ressentir des choses à l'intérieur de mon corps.* » (N : l. 38), « *J'ai vraiment conscience que j'habite mon corps.* » (N : 861). Avec cette nouvelle conscience perceptive d'elle-même, elle découvre tout un univers de **tonalités et de vécus positifs**, telle que la chaleur qui lui procure un bien-être physique : « *Cette chaleur qui est en moi, tout simplement c'est ma vie, mais c'est la Vie si tu comprends bien avec un grand V.* » (N : 911-912) « *C'est une chaleur vivante en fait, qui est en rapport avec ma douceur.* » (N : l. 904) ou encore la lenteur qui l'apaise psychiquement : « *C'est lent, c'est un moment de plaisir....* » (N : 860), « *la lenteur dans ma tête pour moi ça veut dire que je suis moins en effervescence (...), donc c'est apaisant.* » (N : l. 368-370). On voit bien chez Nadia que les vécus de ces tonalités corporelles ne restent pas cantonnés dans domaine

de la sensation, mais qu'ils ont un impact fort sur un renouvellement d'une manière d'être à soi plus positive et plus apaisée, moins angoissée ou hyper stressée.

Le fait de retrouver une conscience perceptive incarnée dans son corps a permis à Nadia d'être plus présente à elle-même, plus présente au présent et apprendre à se respecter ce qui l'a sorti de l'enfermement dans son passé. Elle retrouve le plaisir de vivre : « *J'essaie d'être plus présente à ce dont j'ai besoin (...) J'ai vraiment besoin de temps en temps d'être rien qu'avec moi.* » (N : l. 118-121) et « *me faire plaisir, ce que je ne faisais pas avant* » (N : l.122). Nadia relie très nettement ces avancées avec le travail proposé en pédagogie perceptive qui lui offre un lieu d'entraînement à une stabilité d'une présence à elle-même sensible et incarnée : « *Je sais que chaque séance me permet un ressenti de calme intérieur, d'apaisement, qui, pour moi sont en lien avec un bien-être surtout dans ma façon d'être extérieure où je suis stressée, super speed !* » (N : l. 544-546).

On voit que Nadia a gagné en présence à elle et à ce qu'elle vit. Elle prend plus soin d'elle et s'offre des moments de présence avec elle-même : « *J'essaie d'être plus présente à ce dont j'ai besoin (...) J'ai vraiment besoin de temps en temps d'être rien qu'avec moi.* » (N : l. 118-121). Elle accepte plus ses émotions et ne les refoule plus : « *Avant je subissais mon corps en niant les émotions qui l'envahissaient, en disant non je n'ai pas le droit d'être comme si, par exemple en colère ou j'avais pas le droit d'être triste. Maintenant j'ai réussi à évoluer et à me dire que ce que je ressens il faut que je l'accepte et que j'ai le droit d'être dans cet état.* » (N : l. 72-77).

Incidences sur l'estime de soi

Renouvellement de la manière d'être à soi

L'analyse du témoignage de Nadia révèle le peu de valeur qu'elle s'accordait avant les séances : « *J'étais une moins que rien, donc très négative* » (N : l. 153-154) « *Je ne pensais absolument pas que j'étais une personne de valeur* » (N : 270-271). Elle nous donne accès au son mode comportemental. Son peu d'estime d'elle-même la rend dépendante du regard des autres pour s'apprécier et ne résiste pas à la comparaison avec les autres, qui apparaissent nécessairement mieux qu'elle : « *Je suis quelqu'un qui a besoin du regard des autres pour se juger soi-même* » (N : l. 322-323).

Suite aux séances, on note un changement comportemental qui s'appuie sur la volonté de « *devenir une personne importante à (s)es yeux alors qu'avant c'était les autres qui étaient plus importants* » (N : l. 163-164) et sur une forme d'hygiène de pensées : « *J'essaie de ne pas trop me rabaisser comme je l'ai fait pendant tant d'années.* » (N : l. 284-287) « *J'essaie de ne plus me comparer aux autres* » (N : l. 429-430). Ses efforts portent ses fruits, elle commence à gagner en estime d'elle-même et se dévalorise moins. Elle en atteste de façon claire : « *Je me trouve moins nulle qu'avant* » (N : l. 305), « *Le fait de moins se dévaloriser fait que je reprends une certaine confiance, confiance en moi.* » (N : l. 452-454).

Au niveau de la restauration de la valeur de soi, on observe chez Nadia un renversement de ses valeurs dans sa vie. Elle se situe maintenant au cœur de sa vie et ne donne plus systématiquement la priorité aux autres sur elle : « *(ce qui a changé c'est) moi, devenir une personne importante à mes yeux. Alors qu'avant c'était les autres qui étaient plus importants.* » (N : l. 163-164). Elle qui ne pensait absolument pas être une personne de valeur (N : l. 270-271), elle commence à valider sa propre valeur. Elle ajoute que cette attitude n'est pas une attitude égocentrique, mais plutôt une ouverture à soi pour être mieux avec les autres : « *J'avais basé ma vie sur ma famille, réussir ma cellule familiale.* » (N : l. 97-98) « *Depuis qu'on a travaillé ensemble, on peut dire que ça a complètement basculé, c'est-à-dire que j'ai pris conscience que j'avais besoin de m'occuper de moi avant de pouvoir m'occuper de mes enfants et des autres.* » (N : l. 116-118). Elle s'autorise à se faire plaisir : « *M'autoriser à prendre les plaisirs que je n'avais jamais eus* (N : l. 160-161) *de me faire plaisir, ce que je ne faisais pas avant* » (N : l.122).

Au niveau de la restauration de la confiance en soi, Nadia a gagné en confiance en elle et en la vie : « *Le fait de moins se dévaloriser (...) fait que je reprends une certaine confiance! Confiance en moi* » (N : l. 452-454), ce qui fait qu'elle se sent plus à l'aise pour se mettre en action : « *Alors, oui, je me sens plus forte pour prendre des initiatives, me sentir plus forte, c'est qu'à l'intérieur de moi, si tu veux, je ne doute pas, je fais entre guillemets confiance à la vie.* » (N : l. 227-228). On voit très clairement l'ancrage immanent de sa confiance qui s'appuie sur une sorte d'évidence à l'intérieur d'elle et qui soutient ses actions. Elle précise sa prise de conscience qui l'a amené à valider la présence de sa confiance en elle : « *Non, je n'ai jamais eu confiance en moi parce que pour moi la confiance en soi, je n'arrive pas à l'expliquer ni à la définir pour moi. Mais si ça se trouve, c'est ça en fait, se sentir forte, c'est peut-être avoir confiance en soi.* » (N : l. 259-262). Sa capacité de mise en action et d'investissement se trouve renforcée depuis qu'elle a gagné en confiance en elle : « *Il y a un an, je ne prenais pas d'initiatives, je vivais au jour le jour. (...) Donc en un an, de par les séances, de par aussi le fait que j'ai rencontré un compagnon de vie, les choses s'inversent.* (N : l.178-181) *Aujourd'hui, (...) j'arrive à me projeter et à prendre des décisions (...) Et respecter ma volonté.* » (N : l. 194-197). Dans son rapport aux autres, elle est plus sereine et moins dans la comparaison même si ce n'est pas encore très stable chez elle : « *J'ai une prise de conscience à ce niveau-là. J'essaie de ne plus me comparer aux autres.* » (N : l. 430-432).

Nadia a amélioré son estime d'elle-même, même si elle reste encore plutôt faible : « *Je me trouve moins nulle qu'avant* » (N : l. 305) « *Je n'ai pas une grande estime de moi, par contre j'essaie*

régulièrement de me dire que je fais le meilleur que je peux à l'instant. Donc en fait j'essaie de ne pas trop me rabaisser comme je l'ai fait pendant tant d'années. Au moins de rester à un niveau acceptable, pour que je puisse me regarder dans la glace. » (N : l. 284-287) Et son attitude face à la vie a changé, elle est plus joyeuse et positive. Elle se décrit avec « un côté moins triste, donc un peu plus joyeuse dans la vie : re sourire oui re sourire à la vie » (N : l. 490-491). Elle a plus du tout peur de la solitude depuis qu'elle est ancrée dans une chaleur à l'intérieur d'elle qui la rassure : « J'avais très peur il y a 4 ans en arrière de la solitude, et maintenant plus, non au contraire. (N : l. 752-753) J'avais un fort sentiment de solitude qui me faisait peur et en fait de découvrir en moi cette chaleur, en fait, ça me rassure. » (N : l. 916-917).

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

On retrouve peu de données des impacts du renouvellement de ses manières d'être sur son quotidien. On voit juste que dans son quotidien avec ses enfants, elle a changé d'attitude. Elle soigne sa présence à elle pour être mieux dans son quotidien et plus disponible : « *J'essaie d'être plus présente à ce dont j'ai besoin parce que je sais que sinon je ne tiens pas sur le long terme en tant que maman, sans avoir des coups de colères, des moments de tristesse... J'ai vraiment besoin de temps en temps d'être rien qu'avec moi.* » (N : l. 118-121). Quant à son travail, elle se met moins la pression avec « *des objectifs disproportionnés par rapport à (s)es capacités* » (N : 223). Elle « *essaie juste de (s)e donner des objectifs et de les atteindre, et de (s)e satisfaire d'avoir réussi ces objectifs.* » (N : l. 430-432).

Incidences sur la conscience de soi

Nadia vient en séance avec une **prédominance réflexive dans sa conscience d'elle-même**, elle se questionne énormément et sa réflexion est paralysée par le doute « *à (s)e poser dix mille questions* » (N : l. 52). Elle semble bloquée dans son passé ce qui l'empêche d'être présente à ce qu'elle vit : « *Je vivais énormément dans le passé.* » (N : l. 179), avec « *beaucoup de mal à être présente au présent.* » (N : l. 153-154).

Elle a peu de conscience de son corps et les seules informations qu'elle perçoit de son corps sont soit émotionnelles soit désagréables ou négatives comme par exemple un haut niveau de stress (N : l. 36) ou des angoisses (N : l. 50), ce qui lui donne le sentiment de ne pas avoir de prise sur son corps : « *Avant (les séances), je subissais mon corps* » (N : l. 72). Les stratégies qu'elle avait mis en place pour tenter de gagner en mieux-être étaient de « *ni(er) les émotions qui (l')envahissaient* » (N : l. 72) et de s'extraire de son présent. Cette stratégie est coûteuse, car elle se vit en permanence « *hyper stressée* » (N : l. 36) et « *angoissée* » (N : l. 50).

Suite aux séances, elle accède à une nouvelle conscience profonde de son corps qui lui offre un sentiment d'incarnation : « *J'arrive à ressentir des choses à l'intérieur de mon corps.* » (N : l. 38), « *J'ai vraiment conscience que j'habite mon corps.* » (N : 861). Avec cette nouvelle conscience perceptive d'elle-même, elle découvre tout un univers de tonalités et de vécus positifs, telles que la chaleur qui lui procure un bien-être physique : « *Cette chaleur qui est en moi, tout simplement c'est ma vie, mais c'est la Vie si tu comprends bien avec un grand V.* » (N : 911-912) « *C'est une chaleur vivante en fait, qui est en rapport avec ma douceur.* » (N : l. 904) ou encore la lenteur qui l'apaise psychologiquement : « *C'est lent, c'est un moment de plaisir....* » (N : 860), « *la lenteur dans ma tête pour moi ça veut dire que je suis moins en effervescence (...), donc c'est apaisant.* » (N : l. 368-370). On voit bien chez Nadia que les vécus de ces tonalités corporelles ne restent pas cantonnés dans domaine de la sensation, mais qu'ils ont un impact fort sur un renouvellement d'une manière d'être à soi plus positive et plus apaisée, moins angoissée ou hyper stressée. De plus, le fait de retrouver une conscience perceptive incarnée dans son corps a permis à Nadia d'être plus présente à elle-même, plus présente au présent et apprendre à se respecter ce qui l'a sorti de l'enfermement dans son passé. Elle retrouve le plaisir de vivre : « *J'essaie d'être plus présente à ce dont j'ai besoin (...) J'ai vraiment besoin de temps en temps d'être rien qu'avec moi.* » (N : l. 118-121) et « *me faire plaisir, ce que je ne faisais pas avant* » (N : l.122). Nadia relie très nettement ces avancées avec le travail proposé en pédagogie perceptive qui lui offre un lieu d'entraînement à une stabilité d'une présence à elle-même sensible et incarnée : « *Je sais que chaque séance me permet un ressenti de calme intérieur, d'apaisement, qui, pour moi sont en lien avec un bien-être surtout dans ma façon d'être extérieure où je suis stressée, super speed !* » (N : l. 544-546).

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE DE JOËLLE

Joëlle

Sexe : Féminin

Âge au moment de l'interview : 57 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 11 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

Joëlle sollicite un accompagnement en pédagogie perceptive sans vraiment avoir de connaissance des outils de la psychopédagogie perceptive ou même de la méthodologie de l'accompagnement. Elle a cependant le sentiment que cette méthode peut répondre à sa demande. « *Le peu que j'avais entendu parler de la Pédagogie Perceptive, je me suis dit que ça pourrait m'aider* » (J : l. 5-9). Elle souhaite sortir d'« un sentiment de mal-être général. » (G : l. 711) physique et psychique qui se manifeste par des douleurs. « *Comme j'étais pas bien, j'étais pas bien physiquement, j'étais pas bien dans ma peau, c'était : oui je veux me sentir mieux et je veux y arriver et qu'est-ce que c'est que tous ces trucs que je ressens, qu'est-ce que ça veut dire, et comment transformer ça, les vertiges, le cou coincé, les douleurs dans les bras.* » (G : l. 701-711). Ce malaise général a été amplifié par une forte période de stress, ce qui la pousse à consulter. « Je me suis dit que ça pourrait m'aider avec mes symptômes de tension dans le cou, et aussi de support psychique. » (J : l. 5-9)

On voit que la demande de Joëlle n'est pas seulement somatique, on sent une motivation très forte à vouloir comprendre ce qui lui arrive afin de pouvoir transformer son état d'être. On la sent très engagée dans son désir de changer quelque chose dans sa vie et cela se retrouve dans les termes qu'elle emploie « *oui je veux me sentir mieux et je veux y arriver* ». On note dans son discours, une description précise de ses souffrances physiques. Quant au niveau psychique, elle reste très générale et se cantonne aux termes « *mal-être* » ou « *mal dans ma peau* ». On voit clairement qu'elle ne sait pas ce qui lui pose problème et quel est le comportement source de son mal-être. Elle est motivée à changer d'état d'être, mais ne peut s'appuyer sur aucun bilan précis de sa problématique personnelle de départ.

Contexte de vie

On voit que Joëlle donne une large place à un questionnement existentiel et spirituel dans sa vie. Elle s'est toujours questionnée sur la vie, ou encore la raison de sa venue sur cette terre « *Qu'est-ce que la vie ? Comment ça se manifeste dans le corps ? Qu'est-ce qu'on fait au milieu de tout ça ?* » (J : l. 119-123) Sa retraite à venir renforce ces interrogations, ne sachant pas vraiment vers où aller. Elle se demande : « *où est-ce que je vais ? La retraite d'ici deux ans et demi : où est-ce que je veux être et qu'est-ce que je veux faire ?* » (J : l. 83-84). Curieusement, bien que l'on sente une certaine forme de perte de repères et une pointe d'inquiétude face à cette échéance, ce n'est pas cette problématique qui l'amène à consulter un psychopédagogue perceptif. Elle se trouve en effet, dans son contexte immédiat, dans une forte situation de stress lié à son environnement professionnel et avec lequel elle n'arrive plus à prendre de distance et qui selon ses mots « *l'emporte* » (J : l. 291). Elle se laisse totalement envahir et « *complètement prendre par ce qui se passait au travail* » (J : l. 272-273). Mais là encore, cette incapacité à prendre du recul face à son contexte difficile ne constitue pas un motif pour sa demande d'accompagnement. Néanmoins, elle est consciente que les conséquences de cette situation stressante créent chez elle des somatisations douloureuses, « *les vertiges, le cou coincé, les douleurs dans les bras.* » (G : l. 701-710). Elle sent un profond malaise physique et psychique « *un sentiment de mal-être général* » (J : l. 711). C'est pour soulager ce malaise qu'elle demande un accompagnement psychopédagogique.

État des lieux physique et psychique

L'état des lieux physique et psychique de Joëlle montre qu'elle a une sorte d'incapacité à se relier à elle-même et un décalage avec son être profond qu'elle exprime avec des mots forts tel que « *toute ma vie* » ou « *toujours* » laissant transparaître une souffrance souterraine : « *Toute ma vie, j'ai eu conscience que je n'étais pas vraiment connectée en moi-même* » (J : l. 22), « *J'ai toujours eu toute ma vie, cette sensation de ne pas être en phase avec mon moi profond* » (J : l. 757-758) ou encore « *Moi, je ne savais pas ce que c'était que le Moi* » (J : l. 536-536). On voit se dessiner une des raisons probables de son mal-être. On s'aperçoit que Joëlle a un très faible sentiment d'existence qui se manifeste par une perte de sens de sa vie ce qui l'amène à remettre en question son vouloir-vivre : « *Jusque-là se dit-elle, je n'ai pas vraiment envie de vivre, qu'est-ce que je fais là ? Je n'aurais peut-être pas dû être là* » (J : l. 216-217). Ce manque d'élan de vie, ce « *refus de vivre* » (J : l. 220) elle l'analyse comme un refus d'incarnation associé à une peur d'exister, « *un refus d'être moi, une peur d'être moi, une peur d'être là* » (J : l. 220-221).

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

L'analyse révèle que Joëlle a une très faible estime d'elle-même, « (son) sentiment de valeur personnelle avant les séances a toujours été très bas » (J : l. 145-146) et très peu confiance en elle, ce qui l'amène à être peu optimiste par rapport à elle et au monde « « Sans confiance on ne va pas très loin, ça a été mon problème justement (...) ça a toujours été ma difficulté, mon manque. » (J : l. 609-611). Elle est très consciente de sa tendance à la négativité dans sa vision d'elle-même et du monde sans pour autant réussir à la corriger : « Avant la Pédagogie Perceptive mon attitude était très négative vis-à-vis de moi-même et vis-à-vis du reste, dans l'ensemble, l'Univers, les gens, cette planète. » (J : l. 320-323).

Ce contexte entraîne chez elle, toute une série de représentations négatives d'elle-même : un profond sentiment d'incapacité : « le sentiment de ne pas être capable de faire les choses aussi bien que les autres, ne pas être aussi intelligente. » (J : l. 614-617), « pas capable de relation » (J : l. 330), allant jusqu'à se croire incapable d'aimer : « Je ne croyais pas que j'avais cette capacité d'aimer, je trouvais tout le temps preuve au fait que je ne pouvais pas. » (J : l. 657-658).

Cette faible estime d'elle-même fait qu'elle donne beaucoup plus de valeur aux autres, à ce que pensent les autres qu'à ses propres ressentis ou sentiments. Elle est constamment dans la comparaison et en recherche d'assentiment des autres « Je me considérais comme ayant moins de valeur que les autres. » (J : l. 147-148) « Les autres, ils existaient davantage que moi, et puis ils étaient tous plus grands que moi, ils faisaient tout mieux que moi... » (J : l. 251-253). Elle ne se donne « le droit d'exister » (J : l. 305) qu'au travers du regard de l'autre : « J'avais besoin que les autres me reconnaissent pour que moi, je me donne le droit d'exister » (J : l. 304-305). Elle développe une stratégie de séduction dans les relations qu'elle décrit ainsi : « séduire l'autre de manière à ce que l'autre pense du bien de moi » (J : l. 302-305) afin de maintenir un minimum de sentiment d'existence. Cette stratégie est très coûteuse pour elle, puisque pour ne pas déplaire à l'autre, elle s'efface totalement dans les relations et nie ses propres opinions. Elle se renie elle-même ce qui affaiblit d'autant plus son estime d'elle-même, son sentiment d'existence et renforce son auto-dévalorisation d'elle-même déjà très importante. Elle est consciente du problème que provoque sa stratégie d'effacement, mais cette stratégie est très ancrée chez elle depuis longtemps : « Ça a toujours été ma difficulté... de pouvoir exister moi avec l'autre. Je me suis toujours effacée. » (J : l. 506-510). Elle s'est installée depuis son enfance où elle avait le sentiment de ne pas être entendue et que « le peu de fois où (elle) parlait, on ne (l') écoutait pas. » (J : l. 506-510).

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

On retrouve dans le partage de Joëlle quelques critères d'installation de la réciprocité actante indispensable à un accompagnement sur le mode du Sensible : la qualité d'écoute profonde, verbale ou manuelle, qui se donne à voir sous une forme humoristique dans ses propos : « *Et comme d'habitude, souvent tu mets juste le doigt où il faut, dans tous les sens du terme.* » (J : l. 824-824) ou plus gravement : « *J'ai toujours été sensible à être perçue plus que moi, je me perçois.* » (J : l. 1038), ainsi qu'une lecture fine ciblée sur la problématique de la personne : « *Tu as tout de suite perçu ma problématique.* » (J : l. 60) et « *le fait que tu aies identifié si bien mon besoin, ça donne confiance.* » (J : l. 821-822)

On peut relever aussi que la dimension perceptive est très importante dans l'accompagnement sur le mode du Sensible et qu'elle nécessite un apprentissage particulier : « *La rencontre avec la Pédagogie ça a été de réapprendre à écouter, à percevoir ce qui se passait, ce que mon corps me disait de moi.* » (J : l. 258-259). De nombreuses références font allusion à la méthodologie du PP qui vise à ramener systématiquement la personne à une présence à elle-même par le média de la perception de son corps telles que « *t'as pu me renvoyer très bien à moi-même* » (J : l. 60-62), ou encore, « *t'a ouvert comme on a dit, un autre univers en moi.* » (J : l. 56-62), « *de me sentir... on a bien travaillé là-dessus.* » (J : l. 549-550).

On note que l'accompagnement qui est proposé est très orienté sur le déploiement d'une manière d'être à soi touchant à une dimension existentielle, ou tout au moins au déploiement d'un sentiment d'existence. On retrouve cette dimension dans les propos suivants : « *Pour moi la SPP ça a toujours été, tout de suite, un outil, une expérience pour me remettre un petit peu plus en face graduellement avec ce moi profond.* » (J : l. 758-762), « *Dans l'accompagnement, ce qui a été le plus important pour moi, je dirais que c'est la qualité d'écoute, mais aussi l'encouragement très fort de moi d'exister.* » (J : l. 1048-1050).

On voit, enfin, se dessiner un des projets de la psychopédagogie perceptive qui vise non seulement à accompagner le changement, avec une qualité de suivi que Joëlle vit comme une chance (J : l. 56), mais aussi d'apporter les éléments de compréhension du changement et plus particulièrement celui qui concerne le renouvellement des manières d'être à soi et au monde. En effet, Joëlle précise que « *c'est la somato qui (lui) a appris à accepter le changement, que tout change et justement qu'une évolution va en amener une autre, donc ça, ça donne confiance.* » (J : l. 602-603). On perçoit très fort chez Joëlle l'importance qu'elle donne à la forme d'accompagnement qui lui a été proposé en pédagogie perceptive.

Joëlle, très certainement sensibilisée par son besoin d'être entendue et reconnue, valide l'importance pour elle de la qualité d'écoute et de soutien de l'accompagnant en pédagogie perceptive. On voit dans ses extraits qu'une confiance quasi immédiate se tisse entre les deux protagonistes dès lors que le toucher de relation et l'accompagnement verbal ramènent systématiquement Joëlle à elle-même. Au cours de l'accompagnement, cette confiance se renforce lorsque Joëlle est surprise par la pertinence de la lecture de sa problématique faite par le PP (pédagogue perceptif) : « *Tu as tout de suite perçu ma problématique et t'as pu me renvoyer très bien à moi-même* » (J : l. 60-62) Cela l'interpelle et la rassure : « *Comment fait-il pour être plus présent à moi que moi je ne le suis à moi-même, et ça c'est très fort.* » (J : l. 827-828). Pour elle, « *le fait qu'(il ait) identifié si bien (s)on besoin, ça donne confiance.* » (J : l. 821-822). On sent bien que cette justesse d'écoute et de compréhension d'elle-même, au-delà même de ce qu'elle connaît d'elle-même, ainsi que le climat de confiance instauré sont source pour Joëlle de renforcement de sa motivation à poursuivre l'accompagnement. Bien qu'elle ne nomme pas encore clairement ce qu'elle recherche, il est indéniable que l'accompagnement proposé entre d'emblée, dès la première séance, en concordance avec ses souhaits profonds : « *Tu m'as offert à cette première séance ce que je cherchais depuis un an (...), t'as pu me renvoyer très bien à moi-même et là t'a ouvert un autre univers en moi.* » (J : l. 56-62). Cette « rencontre » intime avec elle-même qui, pour elle, s'apparente à la découverte d'un « autre univers » en elle répond à son désir existentiel de se « *remettre plus en phase avec (s)on moi profond* » (J : l. 759-760), bien qu'elle ne l'identifie pas encore clairement. Cette sorte de « correspondance » à elle-même est source d'une forte motivation chez Joëlle et nous éclaire sur les raisons de l'évolution de ses motivations au cours de l'accompagnement.

L'accompagnement source d'une reconfiguration des motivations

On voit chez Joëlle une évolution de ses motivations qui, je le rappelle, étaient au départ de soulager ses douleurs, d'apaiser son mal-être et de mieux comprendre les raisons de tout cela. Il est important de relever que Joëlle ne donne aucune information, au cours de l'entretien, de l'évolution de ses douleurs physiques qui, pourtant, ont été pour elle, un des motifs pour consulter. On peut faire l'hypothèse qu'il y ait eu, soit un transfert de ses motivations vers autre intérêt, soit une diminution de sa motivation centrée sur le soulagement de ses douleurs. On peut imaginer qu'un soulagement de ses douleurs expliquerait le fait qu'elle n'en parle plus. Le verbatim n'apporte aucun élément de réponse à ce propos. Par contre, au cours de l'entretien, on découvre que Joëlle souffre d'extrasystoles cardiaques depuis très longtemps et que ces dernières ne faisaient pas partie des raisons qui l'ont poussée à consulter. Elle témoigne d'une baisse importante de ses symptômes qu'elle relie très clairement avec un gain en présence à elle : « *Si je développais beaucoup d'extrasystoles c'est parce que moi, je m'effaçais... ça c'est le gros changement depuis cette révélation du Moi, c'est comme si le*

cœur était rentré en place. Là, il a trouvé sa place, j'ai encore des extrasystoles, mais beaucoup moins. » (J : l. 987-990). Elle ajoute « je me perçois, je suis là. Maintenant je suis là au milieu. Et du coup les extrasystoles, il n'y en a presque plus. » (J : l. 142-145).

Sa motivation devient alors celle d'être présente à elle-même et d'exister pleinement dans sa vie.

Elle l'exprime de façon très nette dans son témoignage à plusieurs reprises ce qui signe l'importance qu'elle y accorde : *« C'est pour ça que je fais de la Pédagogie Perceptive, même si j'ai toutes les difficultés que j'ai à le faire, c'est ça mon but, c'est être là. Être là, ici avec les autres et avec moi-même. » (J : l. 1053-1055).* Cette motivation fait suite à une prise de conscience très forte : elle comprend que la présence à soi est indispensable au fait de se sentir exister et est une condition à une bonne qualité d'altérité : *« Je peux goûter la vie, en étant là, ce n'est pas en laissant la place aux autres, et c'est en étant là que je peux aimer les autres aussi. » (J : l. 263-264).* On retrouve chez Joëlle cette motivation à rester présente à elle-même, non seulement dans sa sphère privée, mais aussi dans le secteur de ses relations aux autres ; secteur où elle a une forte tendance à s'effacer. Elle fait d'ailleurs un lien particulier entre le fait d'être présente à elle et sa capacité à aimer les autres qu'elle explique ainsi : *« ma vie jusqu'à maintenant, elle s'est complètement contractée sinon effacée, maintenant, je suis dans l'expansion. L'amour c'est de l'expansion ! Vivre c'est l'expansion, expansion, expression. (...) Pour moi, oui je le vois aussi dedans. » (J : l. 481-487).*

Une deuxième motivation émerge au cours de l'accompagnement, une motivation qui a trait à un vouloir-vivre.

Rappelons que Joëlle jusqu'alors s'est toujours demandé si elle avait vraiment envie de vivre : *« Il n'y a pas si longtemps que ça, je te disais : je n'ai pas envie d'être ici sur terre ! Mais ça a changé depuis cette séance-là. » (J : l. 392-393).* Un déclic s'est manifestement fait au cours d'une séance de pédagogie perceptive où elle a fait le choix de vivre et d'exister : *« Je me suis autorisé à vivre, après la séance qu'on a eu » (J : l. 212).* Cette nouvelle motivation est très ancrée dans une perception du goût de la vie en elle et découle d'un nouveau rapport à elle : *« Je peux goûter la vie, en étant là » (J : l. 263).* Cette autorisation qu'elle se donne à vivre est fondamentale pour elle. On voit se dessiner suite à cette décision tout un processus de renouvellement de ses manières d'être à elle et au monde, un changement de priorité dans ses motivations qui deviennent alors orientées vers un « **plus vivre et aimer** » : *« Mon idéal c'était d'être en bonne santé, ça voulait dire d'être bien en moi et être bien avec les autres » (J : l. 415-416) « Maintenant, mon idéal, c'est d'aimer, d'aimer la vie, d'aimer les autres, de m'aimer moi, et d'actualiser... l'amour (...) Oui, donc mon idéal c'est... c'est de vivre et d'aimer, pouh, c'est plus simple ! » (J : l.440-444).*

On observe l'apparition d'une troisième motivation chez Joëlle : une motivation à se reconnecter à une dimension universelle en elle.

Cette motivation émerge directement du rapport perceptif qu'elle installe avec son intériorité vivante et plus particulièrement avec le vécu du mouvement interne, dont elle relate sa première expérience en ces termes : *« Il y a quelque chose en moi qui bougeait tout seul.*

Je savais que le cœur bat, mais ce...mouvement... pour moi ça a été...très fort (...) ça a été la rencontre avec l'Universel à l'intérieur de moi, et ça j'avais besoin de découvrir ça. » (J : l. 99-104). Elle ajoute « la spp, c'est une manière pour moi de m'unifier, de...me... me trouver, mais trouver l'Universel aussi, c'est ce qui m'attire. » (J : l. 1083-1085) On voit très bien dans les propos de Joëlle que cette expérience fut intense et fondatrice pour elle, car ce qu'elle y a découvert répond de façon inédite et surprenante à sa quête spirituelle : « Il est évident que j'avais un besoin d'absolu et maintenant peut-être que ce besoin il est plus nuancé... parce que je suis là (rire). Disons que je suis là et beaucoup plus dans le présent ça c'est sûr. » (J : l. 149-151). Derrière ses mots, on entrevoit que Joëlle recherchait cet absolu en dehors d'elle, et que le fait de le vivre à l'intérieur d'elle et avec elle rend sa quête plus sereine et concrète. Elle découvre un rapport incarné à une dimension spirituelle au sein de sa perception du mouvement et de sa perception d'elle-même au sein du mouvement ce qui renforce sa motivation « de connecter le plus possible avec cet Universel en moi et en dehors de moi » (J : l. 106).

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

Joëlle a peu de conscience de son corps. Au moment des premières séances d'accompagnement en pédagogie perceptive, les seules perceptions qu'elle ressent dans son corps sont des perceptions douloureuses : « J'étais pas bien physiquement (...) les vertiges, le cou coincé, les douleurs dans les bras » (J : l. 701-710). Joëlle vient en séance avec un sentiment profond de déphasage avec elle-même qui dure depuis très longtemps : « J'ai toujours eu toute ma vie, cette sensation de ne pas être en phase avec moi-même, phase avec mon moi profond. » (J : l. 757-758). Elle a conscience de rechercher une dimension dans sa vie qu'elle ne trouve pas : « Il est évident que j'avais un besoin d'absolu. » (J : l. 149-150). On voit bien que Joëlle ne semble pas faire de liens de causalité entre ces besoins de profondeur et de reliance non satisfaits et ses somatisations ce qui génère chez elle une forme de désespérance qui s'exprime sous la forme d'un mal-être psychique : « J'étais pas bien dans ma peau » (J : l. 701), et une forte absence à elle-même : « Moi, je ne savais pas ce que c'était que le moi. » (J : l. 536-537). On observe que Joëlle fait une analyse assez précise d'elle-même, de ses besoins et de ce qui lui pose problème, mais on sent que, malgré de nombreuses recherches, elle n'a pas trouvé les solutions pour résoudre cette problématique et que cela l'affecte profondément.

Suite aux séances, Joëlle a retrouvé une conscience d'elle-même plus profonde ce qui la rend **plus présente à elle-même et à sa vie**. On sent ses propos teintés d'un élan et d'une joie souterraine : « Je prends plus conscience de moi-même » (J : l. 716) « Je suis là et beaucoup plus dans le présent ça c'est

sûr. » (J : l. 151). Joëlle relie très clairement ses progrès au travail proposé en séance et à la **perception d'une animation interne à l'intérieur de son corps** qu'elle nomme « le mouvement » : « *Pour moi la Spp ça a toujours été, tout de suite, un outil, une expérience pour me remettre un petit peu plus en face graduellement avec ce moi profond (...), la sensation du mouvement donne cette sensation-là.* » (J : l. 758-762). Suite aux séances, Joëlle qui ne ressentait son corps qu'au travers des douleurs, découvre un **univers de perceptions agréables et d'affects positifs** liées, entre autres, à la **lenteur** et au mouvement interne : « *C'est dans la lenteur (...) où on retrouve la paix et l'espace.* » (J : l. 471-472), « *Une fois qu'on bouge, qu'on rentre dans le geste codifié, du coup, le mouvement vient avec vous, on sent une plénitude qui est agréable, c'est le bien-être du mouvement.* » (J : l. 1087-1089). Ces ressentis agréables ne sont pas seulement porteurs de bien-être pour Joëlle, ils comblent chez elle cette béance entre elle et elle ainsi que son besoin de profondeur et de reliance : « *La spp, c'est une manière pour moi de m'unifier, de...me... me trouver, mais trouver l'Universel aussi, c'est ce qui m'attire.* » (J : l. 1083-1085). Cet absolu qu'elle recherchait à l'extérieur d'elle, elle le découvre à l'intérieur d'elle, sous une forme incarnée et sensible.

On voit bien que Joëlle découvre par contraste, au décours des séances, que c'est son absence avec cette dimension incarnée et sensible de son corps qui lui occasionnait ce déphasage avec son moi profond et sa perte de motivation à vivre. Joëlle, en retrouvant une conscience d'elle-même perceptive et sensible a nourri ses besoins profonds qui étaient insatisfaits depuis longtemps ce qui a eu pour effet de lui redonner le goût et l'élan de vivre, ce dont elle atteste ainsi : « *Oui je me suis autorisée à vivre, après à la séance qu'on a eu...* » (J : l. 212).

Incidence sur l'estime de soi

On observe que Joëlle a une vision très négative d'elle-même ne s'octroyant que peu de valeur intrinsèque. Voici comment elle se vivait au début des séances : « *Mon attitude était très négative vis-à-vis de moi* » (J : l. 320), « *Je me considérais comme ayant moins de valeur que les autres.* » (J : l. 148). L'analyse approfondie de son témoignage nous livre les stratégies que Joëlle a mises en place pour tenter de pallier à sa faible estime d'elle-même et son auto-dévalorisation. On remarque qu'elle donne un pouvoir énorme à la vision que les autres ont d'elle-même conditionnant par là même son « droit d'être ou de ne pas être ». Elle ne s'autorise pas le droit d'exister par elle-même ce qui la rend extrêmement dépendante de la reconnaissance des autres : « *J'avais besoin que les autres me reconnaissent pour que moi je me donne le droit d'exister* » (J : l. 304-305).

Suite aux séances, Joëlle a beaucoup évolué dans son estime d'elle-même, « *maintenant, (elle) (s)e donne le droit d'exister* » (J : l. 304-305) et elle a plus certaine de sa valeur intrinsèque ce dont elle témoigne avec élan : « *Oh oui, qu'elle a évolué la valeur que je me donne, elle est plus grande* » (J :

l. 262). Elle est consciente que les propositions qui lui ont été faites dans l'accompagnement en pédagogie perceptive lui ont permis de reconstruire une meilleure estime d'elle-même : « *Je m'aime davantage et ça, ça s'est fait dans ce travail.* » (J : l. 907-908). On note que pour Joëlle, l'amélioration de son estime d'elle-même, même si elle reste encore fragile est devenue une source importante de motivation à renouveler ses manières d'être : « *Comme j'ai plus d'estime de moi-même, je me sens plus capable d'aller vers cet idéal de transformation.* » (J : l. 435-436).

Renouvellement de la manière d'être à soi

On observe chez Joëlle cinq points clé d'évolution qui attestent d'un renouvellement de sa manière d'être à elle-même : une plus grande proximité à elle, une meilleure capacité à être présente à elle et au monde, la reconnexion avec son sentiment d'existence, la restauration de son estime d'elle-même et pour finir un meilleur élan et dynamisme de vie. Tous ces changements découlent de cette reconnexion avec son moi profond qui lui donne le sentiment d'être plus en phase avec elle-même et plus solide. Rappelons que Joëlle était très éloignée d'elle et que sa stratégie pour se reconnaître était de « *(s)e laisser définir par ce qui se passe autour d'elle.* » (J : l. 287-288).

En premier point, on note que les séances lui ont permis de gommer une partie de la distance qu'elle avait avec elle-même et que ces retrouvailles se sont faites progressivement. Elle renoue tout d'abord avec une partie d'elle-même qui lui offre « un chemin d'accès » à elle : « *Je commence à trouver ce que je recherchais, c'est-à-dire au moins une partie de moi, parce que j'ai toujours eu conscience de ne pas être connectée à moi-même.* (J : l. 521-524) » « *j'ai toujours eu toute ma vie, cette sensation de ne pas être en phase avec moi-même, phase avec mon moi profond.* » (J : l. 757-758). « *Là, récemment ça commence à venir* » (J : l. 524). « *Je prends plus conscience de moi-même* (J : l. 716), *je me sens plus ancrée.* » (J : l. 990). Elle relie très clairement ces retrouvailles avec les vécus d'expériences proposées en pédagogie perceptive et plus particulièrement à son vécu du mouvement interne : « *Pour moi la SPP ça a toujours été, tout de suite, un outil, une expérience pour me remettre un petit peu plus en face graduellement avec ce moi profond (...) la sensation du mouvement donne cette sensation-là.* » (J : l. 758-762).

Le deuxième point clé que l'on peut relever est l'impact de sa présence à elle sur sa capacité à être présente à sa vie : « *Je suis là et beaucoup plus dans le présent ça c'est sûr.* » (J : l. 151), « *Être présent... cette présence, la présence à l'intérieur et la présence à l'extérieur aussi... (...) Et maintenant j'ai plus conscience d'être là, au milieu, avec l'autre, je suis là. (...) c'est essentiel* » (J : l. 573-579). Cela l'amène à vivre plus intensément chaque moment de sa vie, et découvrir un rapport plus profond aux choses en se laissant toucher au cœur de son intériorité : « *Aller au fond avec chaque période et de le vivre plus pleinement, donc l'accueil de ce qui se passe à l'intérieur* » (J : l. 680-682). Elle est consciente que les propositions faites en pédagogie perceptive lui ont permis de s'entraîner à retrouver sa présence à elle et de pouvoir la maintenir : « *Je me souviens des séances de spp, ce que*

j'aimais beaucoup c'est d'être présente à ce qui se passe autour et en même temps être présente à ce qui se passe en soi (...) ça m'avait passionnée ça. (J : l. 239-242).

Le troisième point clé est très important pour Joëlle. Au cœur de sa présence à elle-même, elle se reconnecte avec son sentiment d'existence, son vouloir-vivre qu'elle exprime de façon forte : « *Maintenant c'est l'autre et moi ou le monde et moi, moi et l'Univers. J'existe, je suis en vie là, enfin je commence !* » (J : l. 586-587). Elle va jusqu'à éprouver un sentiment de responsabilité face à sa vie : « *Je prends plus conscience d'avoir le droit d'être là, même que c'est mon devoir d'être là* » (J : l. 716-717). On voit déjà se dessiner les prémices d'un renouvellement de comportement dans sa vie : l'intensité du vécu de son sentiment d'existence semble pouvoir difficilement cohabiter avec sa stratégie d'effacement. Il apparaît être un « remède » à sa problématique de fond qu'elle décrit ainsi : « *Ça a toujours été ma difficulté... de pouvoir exister moi avec l'autre. Je me suis toujours effacée.* » (J : l.506-510).

Le quatrième point clé d'évolution que l'on note chez Joëlle découle directement du précédent. Sa nouvelle capacité à s'ancrer dans son sentiment d'existence lui a permis de restaurer son estime d'elle-même et de pouvoir valider sa pensée. Elle est moins dépendante de la reconnaissance ou de l'assentiment des autres pour se valider : « *J'avais besoin que les autres me reconnaissent pour que moi, je me donne le droit d'exister, alors que maintenant, je me donne le droit d'exister* » (J : l. 304-305). Elle reconnaît plus la valeur de ses pensées et n'a plus besoin de se relier systématiquement à la pensée des autres : « *Avant c'était : tout le monde il a raison ... moi je ne sais pas, ou ce que je pense c'est mal ... donc je me cache.* » (J : l. 281-282), « *Maintenant, je me réserve mes opinions, je n'ai pas besoin de savoir ce que les autres ont besoin de penser.* » (J : l. 301-302).

On note, en cinquième point, un impact fort sur son équilibre somato-psychique. Tout d'abord sur le plan physique, elle a retrouvé plus d'énergie : « *Il y a une énergie qui est là, que je peux sentir, que je peux développer maintenant alors qu'avant c'était le vide que je sentais, c'était plutôt un trou mort alors que maintenant ça se remplit.* » (J : l. 672-674). Les mots de Joëlle, où elle compare cette absence d'énergie à du vide et à la mort, nous montrent le rapport très négatif qu'elle entretenait avec son intériorité. Ils révèlent, par contraste avec son nouveau vécu de plein, sa souffrance liée à son sentiment d'absence à elle. Sur le plan psychique, elle a aussi gagné en dynamisme, cela se traduit chez elle par une joie retrouvée et un état de plus grande sérénité : « *Depuis que ce Moi a commencé à apparaître, c'est plus serein, hein ! C'est plus serein, moins morbide (...) plus ouvert, je me retrouve avec l'envie de faire beaucoup plus de choses, maintenant et puis j'ai plus d'énergie. Il y a une énergie qui s'est libérée.* » (J : l. 870-875).

Toutes ces évolutions dans les manières d'être de Joëlle ont eu un impact direct sur son estime d'elle-même et son sentiment de satisfaction de vie. En effet, elle relève le fait qu'elle s'apprécie beaucoup mieux suite aux séances, se dévalorise moins et commence à s'aimer telle qu'elle est. Elle en atteste

avec élan et le relie au travail effectué en séances : « *Oh oui, qu'elle a évolué la valeur que je me donne, elle est plus grande.* » (J : l. 262), « *Je m'aime davantage (...) Et ça s'est fait dans ce travail, la somato a facilité cette connexion.* » (J : l. 907-909). Quant à son sentiment d'insatisfaction de vie, elle passe d'une forte insatisfaction à un niveau moyen : « *J'étais évidemment très insatisfaite dans ma vie, je le suis toujours, mais c'est quand même modéré là maintenant.* » (J : l. 410-411). « *Ce que je vis est plus satisfaisant, je me diminue moins et je m'efface moins, je me tape moins dessus (rire)* » (J : l. 645-646) Elle nous rappelle que ce qu'elle désirait « *c'était d'être en bonne santé, ça voulait dire d'être bien en moi et être bien avec les autres, ça a toujours été mes idéaux et j'en étais loin* » (J : l. 415-416). Nous pouvons noter que les améliorations de présence à elle, d'estime d'elle-même et le gain en équilibre somato-psychique vont dans le sens de ses idéaux.

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

Joëlle ne valide pas ses changements de manière d'être comme ayant eu un impact visible sur son quotidien, mais plutôt comme une préparation, comme des micros changements : « *Au point de vue réalisation concrète, ... je dirais, de l'extérieur ma vie n'a pas tellement changé, ce qui se met en place c'est surtout pour que les choses puissent changer.* » (J : l. 519-521). Cependant l'analyse de données montre qu'il y a eu des réels changements au niveau de son travail et dans son rapport aux autres et qu'ils sont tous liés à une meilleure confiance en elle.

Tout d'abord, d'un point de vue général, on note que sa capacité à se mettre en action s'est nettement améliorée, elle est beaucoup moins « en frein » et moins emprunte de peurs : « *Avant les séances, j'attendais d'être poussée au bord du précipice et de me sentir très mal pour faire des choses, alors que maintenant c'est différent je n'attends pas d'être au bord du précipice.* » (J : l. 226-229).

Puis, dans son domaine professionnel, on observe que son gain en stabilité émotionnelle et sa meilleure capacité à prendre du recul lui permettent de moins se laisser happer par le stress ou les problématiques de ses collègues, ce qui, rappelons-le, lui avait créé un état de stress dépassé et fait venir en consultation : « *Au niveau du travail, dans les dernières semaines, plutôt que de me laisser balloter par les autres, la négativité, les problèmes, et bien moi, je me concentre sur ce que je veux vivre. J'ai pris beaucoup plus de distance par rapport à l'équipe et du coup je suis moins touchée par les problèmes.* » (J : l. 268-271). Cette nouvelle attitude l'allège considérablement et a même un impact sur ses problématiques cardiaques : « *Et depuis que je fais ça c'est comme si il y avait un gros poids au cœur qui était parti, hein !...de pas me laisser prendre mon affectivité, de pas me laisser définir par ce qui se passe autour de moi.* » (J : l. 284-288). Elle se laisse aussi beaucoup moins happer par son propre stress lié à sa tendance perfectionniste. Elle accepte mieux ses erreurs, se met beaucoup moins la pression et relativise mieux les choses en ne se responsabilisant pas de tout : elle « *accepte davantage que les choses ne soient pas parfaites et qu'il faut que les autres se bougent aussi* » (J : l. 640-641). De nombreux micro-changements s'opèrent dans son comportement. Nous les

voyons apparaître dans les propos suivants : « *Au boulot par exemple je m'excuse beaucoup moins pour mes erreurs. Je ne m'en cache pas et puis, je les accepte et du coup je crois que tout le monde les accepte. Et puis avec mes élèves par exemple, s'ils ont des mauvaises notes je me culpabilise moins.* » (J : l. 630-633) ou encore « *Maintenant j'ai un peu plus confiance et je me dis : bon, c'est pas forcément mauvais, je laisse circuler, pas besoin de le prendre trop au sérieux, laisse bouger, laisse passer, observe* » (J : l. 882). On voit, dans ce dernier extrait qu'elle prend plus de recul et a même changé de vision du monde ; il semble lui être moins hostile. Cela atteste d'un gain en légèreté dans son rapport au monde et d'une meilleure confiance en la vie et/ou en elle-même.

Et enfin au niveau relationnel, on s'aperçoit qu'elle est beaucoup plus sereine et ne s'efface plus ! Elle existe dans ses relations de façon équilibrée et a gagné en capacité à s'affirmer. Ce changement est survenu suite à une prise de conscience importante qu'elle relate ainsi : « *Je me dis que les autres ils ont une autre façon de faire et ça ne veut pas dire qu'elles sont parfaites en tout, et que moi je suis moins.* » (J : l. 654-647). Depuis, elle ne se dévalorise plus, elle se diminue moins, s'efface moins, se tape moins dessus. (J : l. 644-645). Sa manière d'être en relation a totalement changé : elle ne cherche plus à plaire à l'autre pour gagner son estime (de l'autre et d'elle-même), mais elle cherche à rester authentique en osant exprimer son point de vue. Joëlle l'explique très clairement dans son entretien : « *Maintenant (...) je suis prête à engager le dialogue sans vouloir séduire l'autre de manière à ce que l'autre pense bien de moi (...) je peux leur parler plus facilement.* » (J : l. 302-306). On s'aperçoit même qu'elle est capable de défendre ses points de vue dans un contexte très stressant, face à sa hiérarchie : « *Dans la mesure où on a une chef qui est manipulatrice, avant, je me laissais emporter (...) et maintenant si je considère que je n'ai pas besoin de faire ce qu'elle me demande je lui dis, je lui dis carrément (...) Donc je peux mettre les cartes sur table avec elle, je peux parler facilement.* » (J : l. 190-195).

Incidences sur la conscience de soi

Joëlle vient en séance avec un sentiment profond de déphasage avec elle-même qui dure depuis très longtemps : « *J'ai toujours eu toute ma vie, cette sensation de ne pas être en phase avec moi-même, phase avec mon moi profond.* » (J : l. 757-758). Elle a conscience de rechercher une dimension dans sa vie qu'elle ne trouve pas : « *Il est évident que j'avais un besoin d'absolu.* » (J : l. 149-150). Joëlle a peu de conscience de son corps. Au moment des premières séances d'accompagnement en pédagogie perceptive, les seules perceptions qu'elle ressent dans son corps sont des perceptions douloureuses : « *J'étais pas bien physiquement (...) les vertiges, le cou coincé, les douleurs dans les bras* » (J : l. 701-710). On voit bien que Joëlle ne semble pas faire de liens de causalité entre ces besoins de profondeur et de reliance

non satisfait et ses somatisations ce qui génère chez elle une forme de désespérance qui s'exprime sous la forme d'un mal-être psychique : « *J'étais pas bien dans ma peau* » (J : l. 701), et une forte absence à elle-même : « *Moi, je ne savais pas ce que c'était que le moi.* » (J : l. 536-537). On observe que Joëlle fait une analyse assez précise d'elle-même, de ses besoins et de ce qui lui pose problème, mais on sent que, malgré de nombreuses recherches, elle n'a pas trouvé les solutions pour résoudre cette problématique et que cela l'affecte profondément.

Suite aux séances, Joëlle a retrouvé une conscience d'elle-même plus profonde ce qui la rend **plus présente à elle-même et à sa vie**. On sent ses propos teintés d'un élan et d'une joie souterraine : « *Je prends plus conscience de moi-même* » (J : l. 716) « *Je suis là et beaucoup plus dans le présent ça c'est sûr.* » (J : l. 151). Joëlle relie très clairement ses progrès au travail proposé en séance et à la **perception d'une animation interne à l'intérieur de son corps** qu'elle nomme « le mouvement » : « *Pour moi la Spp ça a toujours été, tout de suite, un outil, une expérience pour me remettre un petit peu plus en face graduellement avec ce moi profond (...), la sensation du mouvement donne cette sensation-là.* » (J : l. 758-762). Suite aux séances, Joëlle qui ne ressentait son corps qu'au travers des douleurs, découvre un **univers de perceptions agréables et d'affects positifs** liés, entre autres, à **la lenteur** et au mouvement interne : « *C'est dans la lenteur (...) où on retrouve la paix et l'espace.* » (J : l. 471-472), « *Une fois qu'on bouge, qu'on rentre dans le geste codifié, du coup, le mouvement vient avec vous, on sent une plénitude qui est agréable, c'est le bien-être du mouvement.* » (J : l. 1087-1089). Ces ressentis agréables ne sont pas seulement porteurs de bien-être pour Joëlle, ils comblent chez elle cette béance entre elle et elle ainsi que son besoin de profondeur et de reliance : « *La spp, c'est une manière pour moi de m'unifier, de...me... me trouver, mais trouver l'Universel aussi, c'est ce qui m'attire.* » (J : l. 1083-1085). Cet absolu qu'elle recherchait à l'extérieur d'elle, elle le découvre à l'intérieur d'elle, sous une forme incarnée et sensible.

On voit bien que Joëlle découvre par contraste, au décours des séances, que c'est son absence avec cette dimension incarnée et sensible de son corps qui lui occasionnait ce déphasage avec son moi profond et sa perte de motivation à vivre. Joëlle, en retrouvant une conscience d'elle-même perceptive et sensible a nourri ses besoins profonds qui étaient insatisfaits depuis longtemps ce qui a eu pour effet de lui redonner le goût et l'élan de vivre, ce dont elle atteste ainsi : « *Oui je me suis autorisée à vivre, après à la séance qu'on a eu...* » (J : l. 212).

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE DE PAULA

Paula

Sexe : Féminin

Âge au moment de l'interview : 46 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 12 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

La motivation de Paula pour venir consulter un pédagogue perceptif est claire. Elle vient pour retrouver un meilleur état de santé global, physique et psychique. Au niveau physique, elle se plaint de « *perturbations physiques* » (P : l. 23), liées à un état de stress important et de « *grandes fatigues* » (P : l. 15). Au niveau psychique, elle se vit dans une instabilité émotionnelle et des angoisses qui sont source d'épuisement pour elle : « *J'étais très vite embarquée dans des peurs, et qui m'occasionnaient des grandes fatigues.* » (P : l. 14-15). Elle résume sa motivation ainsi : « *La motivation qui m'a poussée à pratiquer tout ça...c'est mon état de santé. En fait j'avais un état général, plus un état psychique dans lequel je ne me sentais pas très stable.* » (P : l. 9-12).

Contexte de vie

On retrouve peu d'informations sur le contexte de vie de Paula. Elle semble heureuse dans son contexte personnel où elle a réalisé son souhait de fonder une famille. Elle exprime cependant, à plusieurs reprises un sentiment d'insatisfaction de fond qu'elle ne comprend pas, comme si quelque chose dans la vie lui manquait : « *Il y avait quand même à l'intérieur de moi quelque chose qui n'était pas satisfait, mais je ne savais pas quoi, c'était vraiment flou. ... un fond d'insatisfaction.* » (P : l. 384-389). On découvre chez elle une tendance un peu passive dans sa vie, se laissant emmener par les événements à défaut d'avoir trouvé un sens profond à sa vie : « *Finalement je ne sais pas trop ce que j'attendais de ma vie...je vivais les choses...* » (P : l. 384-385). Cette insatisfaction latente, elle l'attribue au fait qu'elle se sente « *nulle, presque nulle pas complètement, mais pas loin !* » (P : l. 423).

et que cela se répercute dans sa manière d'être au travail (P : l. 411-413). Elle décrit son insatisfaction ainsi : « *La moitié satisfaite : oui, fonder une famille, avoir des enfants, c'est là. L'autre moitié, je sentais bien que je n'étais pas à l'aise dans mon travail, mais je n'avais pas du tout idée, je pensais pas du tout faire autre chose, je ne voyais pas quoi d'ailleurs. Mais ça ne me venait même pas à l'idée que je pouvais faire autre chose.* » (P : l. 411-415).

État des lieux physique et psychique

On retrouve dans son témoignage quelques éléments qui nous en disent un peu plus sur son état des lieux physique et psychique. On apprend qu'elle souffre d'une sorte d'insensibilité d'elle-même qui se donne sous la forme d'une imperception corporelle et d'une incapacité à ressentir ses émotions. « *En fait, en rapport avec les émotions, c'est vrai que je ne les ressentais pas dans mon corps. Je ne ressentais pas mon corps.* » (P : l. 499-500). Cette difficulté à se ressentir a eu trois impacts majeurs sur elle. D'une part, comme elle n'accède pas clairement à ses désirs, elle ne sait pas vraiment dans quelle direction aller dans sa vie, quelles actions mener, ce qui explique pourquoi elle a le sentiment de se laisser porter par sa vie : « *les choses que j'avais envie de faire, elles n'étaient pas claires et nettes.* » (P : l. 39). Ne pouvant s'appuyer sur ce qu'elle ressent, elle vit un profond *manque de confiance* en elle (P : l. 159), et un fort *sentiment d'incapacité* (P : l. 130-131). Elle est dans une forme d'insécurité constante ce qui fait qu'elle doute de tout, de ses pensées, de la justesse de son action, du comment elle doit s'y prendre... Pour se rassurer, quand elle prend une décision, ou se met en action, elle cherche à tout contrôler et essaie d'anticiper la manière dont tout va se passer : « *Je pesais le pour, le contre, j'y vais, j'y vais pas si j'y vais ça va donner quoi et si j'y vais pas...et comment je fais pour y aller.* » (P : l. 85-86). Mais sa mise en action est difficile et souffrante, soit elle est inhibée par ses peurs, soit elle agit par obligation et/ou en force pour surmonter ses peurs. Paula est très consciente de ses difficultés, voici comment elle témoigne : « *Comment je jugeais ma tendance pour prendre des initiatives pour obtenir ce que je souhaitais ? Et bien je cogitais pas mal et je n'avançais pas. (...) Elles restaient plus dans la cogitation, ou alors ça se concrétisait par force parce qu'il fallait bien que j'y aille.* » (P : l. 95-97).

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

On note chez Paula une très faible estime d'elle-même. L'intensité des mots qu'elle utilise pour se décrire exprime une forte souffrance ainsi qu'une forme de capitulation : « *Je me sentais aussi, à l'intérieur de moi. Nulle, presque nulle pas complètement, mais pas loin !* » (P : l. 422- 423). Elle se sent *inférieure* (P : l.157) et survalorise les autres : « *Pour moi, nous dit-elle, c'étaient les personnes qui avaient plus d'importance en fait, plus de valeur. Et moi j'étais la pauvre fille en fait !* » (P : l.

168-170). Cette faible estime d'elle-même la met dans une situation dépendance face au regard que les autres portent sur elle, ce qui provoque chez elle de grandes angoisses : « *des peurs, surtout ça des peurs, du regard des autres, peur de ne pas être à la hauteur, d'être jugée.* » (P : l. 159-161), « *ça me recroquevillait. (...) Je me forçais à aller vers les autres et quelquefois je ne pouvais pas parce que c'était trop fort, sinon je me forçais.* » (P : l. 161-166).

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

Le témoignage de Paula nous apporte un éclairage sur la nature de l'accompagnement proposé en psychopédagogie perceptive : manuel, gestuel, verbal et en groupe. On voit qu'une grande place est donnée à l'accompagnement à médiation corporelle au travers d'un toucher de relation manuelle doux et respectueux, un « *toucher profond, tissulaire.* » (P : l. 288), « *un toucher progressif* » (P : l. 296) et du « point d'appui » c'est-à-dire une mise en tension tissulaire qui vise à solliciter une réponse psychotonique de la personne. On sent que pour Paula ce toucher lui révèle un niveau de profondeur d'elle-même jusque-là inconnu dans lequel elle se sent respectée. Elle décrit ce toucher en ces termes : « *Il y a un toucher progressif qui est là, qui est de plus en plus profond, à un moment donné, il y a une petite résistance. Et c'est là, au niveau de la résistance, si on attend un petit peu, il se passe quelque chose.* » (P : l. 296-299).

Le témoignage de Paula met l'accent sur un autre domaine de l'accompagnement : l'entretien verbal. On voit que pour elle, ce temps d'échange a été un soutien important dans son cheminement, un renforcement positif dans ses capacités ou possibilités d'être, et source d'enrichissement de ses points de vue. Ce contexte de confiance réciproque et de qualité d'accompagnement a favorisé, chez Paula, l'émergence d'importantes prises de conscience : « *Avec les échanges qu'on a eus verbalement aussi, ça m'a conforté dans le sens où je pouvais, j'étais capable ! (...) Capable d'apporter quelque chose quoi aux gens* » (P : l. 48-51). « *Il y a eu les ateliers de groupe, là. On a eu des échanges aussi entre nous qui m'ont permis de m'apercevoir qu'on avait tous notre vulnérabilité.* » (P : l. 180-181). Ces derniers propos de Paula mettent en relief un autre aspect de l'accompagnement en pédagogie perceptive : le travail en groupe. On voit que pour elle, ce travail a été pertinent, source, là aussi, de prises de conscience. Elle insiste tout particulièrement sur la nature de l'écoute empathique qui y est déployée ainsi que sur le fait que le point central de ce travail reste toujours la relation perçue avec le mouvement interne : « *Dans les séances de groupe, il y a eu aussi la façon de s'exprimer en groupe, l'écoute de l'autre, l'écoute bienveillante.* » (P : l. 256-257), « *il y a toujours ce mouvement, ce travail des axes, autrement le travail d'empathie avec la personne* » (P : l. 288).

L'accompagnement source d'une reconfiguration des motivations

Au cours de l'accompagnement, Paula témoigne d'un soulagement des blocages et tensions physiques qui l'ont amenée à consulter : « *Là, c'est les séances qui m'ont débloquée, qui ont refait circuler à l'intérieur de moi (...) Notamment au niveau du système immunitaire, ça s'est remis à fonctionner, je faisais pas mal de sinusites, etc. Donc, ça m'a donné un bien-être par rapport à tout ce que j'attrapais, je ne sais pas comment ça s'appelle... ces maladies physiques, ça déjà !* » (P : l. 25-29).

Elle découvre un meilleur équilibre somato-psychique suite « aux séances (qui lui ont) permis de ressentir dans son corps » (P : l. 495) « *une détente au niveau psychique* » c'est-à-dire « *une détente avec une certaine confiance associée* » (P : l. 33-34) et se sentir « *désencombrée, dénouée de l'intérieur.* » (P : l. 452-453). Ces vécus de mieux-être affinent sa motivation dont la priorité n'est plus seulement le confort physique et un équilibre émotionnel, mais devient le désir **d'être en paix à l'intérieur d'elle, sereine et confiante** : « *Moi, mon objectif c'est d'arriver à une sérénité intérieure encore plus quoi, plus de stabilité, de confiance encore plus loin et qu'elle s'installe plus sans aller trop la chercher.* » (P : l. 540-541).

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

Avant les séances, on note que Paula a conscience que ses états de stress lié à ses peurs et sa fatigue occasionnent chez elle un mal-être physique global : « *Il y avait quand même un certain degré de stress accumulé qui provoquait déjà au niveau de la santé des perturbations physiques.* » (P : l. 22-23), « *J'étais très vite embarquée dans des peurs, et qui m'occasionnaient des grandes fatigues.* » (P : l. 14-15). Ses peurs l'empêchent de se déployer comme elle le souhaiterait : « *Peur de ne pas être à la hauteur, d'être jugée (...) ça me recroquevillait.* » (P : l. 161). On remarque que Paula a une conscience d'elle-même très pauvre qui se limite soit à des perceptions désagréables ou négatives, soit à ses peurs. On comprend mieux dans ce contexte pourquoi Paula exprime une sorte de cécité perceptive par rapport à son corps : « *Je ne ressentais pas mon corps* » (P : l. 500) et une forme d'anesthésie d'une partie de son registre émotionnel : « *Les émotions, c'est vrai que je ne les ressentais pas dans mon corps.* » (P : l. 499-500).

Suite à l'accompagnement, Paula retrouve une meilleure perception de son corps qu'elle valide comme le résultat du travail proposé : « *Les séances, ça m'a permis de ressentir dans mon corps* » (P : l. 495). Elle ressent à nouveau ses émotions dans son corps : « *Au niveau du corps, ça m'arrive de ressentir le trajet, le trajet de l'émotion, à l'intérieur du corps. Des fois je ressens si ça reste bloqué,*

ou alors si ça a réussi à s'évacuer.» (P : l. 499-503), parce qu'avant je n'aurais jamais senti ça à l'intérieur du corps, ce trajet-là. » (P : l. 512). On note que la reconnexion de Paula avec ses propres perceptions corporelles lui a permis de retrouver une présence à elle-même : « Depuis que je fais les séances, je me perçois mieux.» (P : l. 71). On note par ailleurs que son état psychique s'est apaisé depuis qu'elle se ressent à l'intérieur d'elle-même : « Il y a eu les séances au départ qui m'ont, je pourrais dire, désencombrée, dénouée de l'intérieur. » (P : l. 452-453) « Après il y a eu une détente au niveau psychique, tout ça, ça a suivi quoi ! » (P : l. 30). Moins empruntées de peurs, Paula se redresse progressivement et ose faire face au monde : « Je me sens plus droite (...) plus verticale alors qu'avant j'étais toute recroquevillée. Je le relie aux séances parce que moi, je le sens dans le corps ! (...)» (P : l. 213-216).

Incidence sur l'estime de soi

L'analyse montre le peu d'estime que Paula se portait au début des séances : « Je me sentais à l'intérieur de moi nulle, presque nulle, pas complètement, mais pas loin. » (N : l. 422-423). On relève que son estime d'elle-même est basée quasi exclusivement sur un système de comparaison par rapport aux autres et ne s'appuie pas sur une évaluation de ses propres compétences ou valeurs intrinsèques. Cette comparaison lui est toujours défavorable, car elle juge les autres toujours plus compétents, meilleurs, plus intéressants qu'elle, etc. : « Est-ce que je pensais être une personne de valeur au moins égale à n'importe qui d'autre ? Ben non je me sentais inférieur. » (P : l. 156-157), « Pour moi c'était les personnes qui avaient plus d'importance en fait, plus de valeur, et moi j'étais la pauvre fille, en fait. » (P : l. 168-170).

Suite aux séances, Paula atteste d'un gain très important dans son estime d'elle-même : « Mon estime de moi est bien remontée ! » (P : l. 329). L'analyse nous révèle que ce qui a le plus évolué pour Paula, dans le secteur de son estime d'elle-même, est le fait qu'elle valide maintenant sa propre valeur : « Je me dis oui, j'ai autant de valeur que les autres » (P : l. 34). Elle relie clairement ce changement au travail effectué en séance : « C'est depuis qu'on a travaillé en pédagogie perceptive et en mouvement (...) ça m'a valorisé en fait, je me sens plus à la hauteur qu'avant. Et plus de valeur aussi, j'ai l'impression aussi de servir à quelque chose, d'être utile. » (P : l. 250-252). On entrevoit dans les propos de Paula, une progressivité dans la restauration de l'estime d'elle-même. Dans un premier temps, la qualité de l'accompagnement, les vécus... ont été valorisants pour elle, comme si le fait que quelqu'un puisse prendre soin d'elle lui révélait qu'elle avait de la valeur, puis dans un deux temps, on

observe la restauration profonde de sa propre estime d'elle-même indépendamment du jugement ou de la valeur donnée aux autres ou des autres sur elle. Cette restauration de l'estime de soi chez Paula a eu un impact positif sur manière d'être à elle-même : « *J'ai maintenant une attitude positive pour moi. Plus solide, plus ouverte plus sereine.* » (P : l. 376-378) « *J'ai gagné plus de confiance, c'est toujours l'histoire de prendre des décisions, les peurs dominant moins* » (P : l. 198-199).

Renouvellement de la manière d'être à soi

Ce qui ressort d'emblée de l'analyse des données de Paula est **l'amélioration flagrante de sa perception d'elle-même** suite au travail proposé en pédagogie perceptive. Elle affirme : « *Depuis que je fais les séances, je me perçois mieux, et je perçois mieux l'autre.* » (P : l. 71). Elle qui ne percevait pas ses émotions, elle est maintenant capable non seulement de les ressentir, mais aussi d'en voir l'impact et le trajet dans son corps. Cela atteste d'une grande finesse de perception : « *ça m'arrive de ressentir le trajet, le trajet de l'émotion, à l'intérieur du corps. Des fois je ressens si ça reste bloqué, ou alors si ça a réussi à s'évacuer* » (P: l. 500-503), « *avant je n'aurais jamais senti ça à l'intérieur du corps, ce trajet-là.* » (P : l. 512). Bien qu'elle ait retrouvé une plus grande présence à elle-même, on note cependant qu'elle parle tout au long de l'entretien de son corps à la troisième personne (« *il y a un truc qui se pose* » « *ça se pose* », « *le corps* » ou « *du* » corps ou et non pas « *de mon* » corps...) ce qui révèle une forme de distance avec son corps, comme s'il restait encore un peu étranger pour elle.

Le deuxième secteur où Paula a progressé est celui de sa **confiance en elle et en la vie** : « *J'ai gagné plus de confiance* » (P : l. 102) nous affirme-t-elle. L'analyse de son témoignage nous éclaire sur le processus qui a été à l'œuvre pour elle dans ce retour de sa confiance. On relève tout d'abord que pour Paula ce renouvellement de sa manière d'être ne s'est pas donné d'emblée, mais s'est installé progressivement, par « *certaines changements d'état, petit à petit* » (P : l. 32). On retrouve en effet, dans ses propos, trois expériences clés vécues en pédagogie perceptive, qui ont été source de renouvellement : l'accès à un relâchement profond, la perception de sa consistance et l'appui dans sa verticalité. Toutes ces expériences perceptives conscientisées ont été pour elle un support d'une solidité retrouvée et de confiance en elle. Dans un premier temps, pendant les séances, elle accède à un niveau de relâchement physique et psychique qu'elle vit comme un premier niveau de confiance, « *une détente avec une certaine confiance associée* » (P : l. 32-34), et qui entraîne chez elle un début d'apaisement psychique : « *Il y a un peu plus de lâcher-prise en fait depuis (les séances), il y a moins la cogitation, il y a plus la confiance, je fais plus confiance à ce qui va arriver.* » (P : l. 102-103) « *J'ai gagné plus de confiance, c'est toujours l'histoire de prendre des décisions, les peurs dominant moins, ça c'est sûr, la peur est moins présente, donc moins invalidante quoi !* » (P : l. 198-199). Il est important de souligner deux particularités dans son vécu : d'une part, on remarque que le relâchement

qu'elle vit ne touche pas seulement une détente corporelle, mais qu'il a aussi un impact direct sur son agitation psychique et ses peurs, d'autre part, on note que ce relâchement ne se donne pas seulement lors des séances, mais qu'il perdure dans une attitude comportementale plus apaisée suite aux séances. On voit apparaître deux natures de confiance différentes dans ses propos : une confiance en elle et une confiance dans la vie, dans l'avenir. Puis elle découvre « *plus de consistance* » en elle (P : l. 365) qu'elle met en relation avec l'émergence de nouvelles capacités : être plus capable d'accueillir les choses de la vie et de pouvoir s'engager dedans : « *En fait, nous dit-elle, avec la consistance, les événements sont plus faciles à accueillir, la mise en action aussi est plus facile. La confiance arrive avec* » (P : l. 360-368). Paula est moins envahie par ses peurs du monde, elle accueille ce qu'elle vit et est moins dans une stratégie de défense. Paula ne nous donne pas vraiment le cœur de son expérience, cependant on voit que pour elle, cette perception de son épaisseur a un impact direct sur son sentiment de confiance dans la vie. Enfin, la troisième expérience fondatrice de Paula a trait à la perception de sa verticalité. Laissons-la nous relater son vécu : « *Je le relie aux séances parce que moi, je le sens dans le corps ! (...) je me sens plus droite, je ne sais pas si c'est visible, mais j'ai la sensation d'être plus droite, plus verticale alors qu'avant, j'étais toute recroquevillée, je suis plus droite (...) C'est-à-dire dans une posture qu'on a travaillé en mouvement, peut-être des fois, refaire un petit peu les axes, ou l'un ou l'autre. Ou simplement me mettre debout bien ancrée, me réancrer.* » (P : l. 213-220) Ce vécu de verticalité dans le travail des axes est important pour elle puisqu'il « s'oppose » à sa tendance à se recroqueviller (P : l. 161) et tend à reconfigurer sa manière d'être aux autres et au monde : « *Il y a une verticalité qui est là, plus de solidité.* » (P : l. 222), « *Le mouvement aussi m'a apporté une certaine solidité, c'est une sensation, je me suis sentie plus égale à l'autre.* » (P : l. 180-183). On observe que Paula relie cette perception de verticalité à son vécu du mouvement interne et à un sentiment de solidité. Ce nouvel ancrage profond en elle lui permet d'oser exister face à l'autre.

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

Paula découvre qu'elle se met en action dans son quotidien avec beaucoup plus de facilité qu'elle ne le pensait. Elle nous témoigne ainsi de sa surprise : « *Des fois je me suis surprise par rapport à certaines petites choses, d'être déjà passée à l'action.* » (P : l. 108-109). Elle nous donne un exemple de cette transformation : « *un truc tout bête, quand il fallait appeler l'administration, moi, j'avais peur avant pour prendre le téléphone alors que maintenant je fais le numéro et puis je laisse venir, avant je faisais tout un topo dans ma tête, je vais dire ça, ça, ça. Je laisse plus venir, ça coule plus en fait l'échange avec la personne, ça passe mieux. Il y a un relâchement quelque part.* » (P : l. 203-210).

Cette nouvelle capacité de mise en action s'est plus particulièrement révélée au niveau professionnel où elle a réussi à changer de travail pour s'installer en tant que masseuse, alliant ainsi sa passion et son travail. Ce nouveau travail la nourrit profondément, car elle est ancrée dans sa passion, et cela lui

redonne un sens à sa vie. « *Les massages (...) ça a donné quand même un but à ma vie.* » (P : l. 430-431), « *ça m'a donné une certaine raison de vivre, un but, un but.* » (P : l. 77).

Le deuxième secteur où elle a changé sa manière d'être est le domaine du rapport aux autres. Elle a gagné en stabilité émotionnelle : elle ne fusionne plus avec les émotions des autres et met en pratique une nouvelle posture d'écoute plus posée en elle, moins projetée sur l'autre. Elle a compris que « *le recul est là pour ne pas être ébranlé, par retentissement de l'émotion.* » (P : l. 262-270) et les exercices en séance lui ont permis de pouvoir l'utiliser dans sa vie, comme une compétence stable. Elle affirme que : « *C'est depuis qu'on a travaillé en Pédagogie Perceptive et en mouvement, qui m'a apporté cette stabilité, ce recul par rapport aux émotions de l'autre.* » (P : l. 146-147). Restant centrée et ancrée en elle, elle est capable maintenant d'accueillir et d'écouter l'autre sans disparaître dans le discours de l'autre : « *Cette posture d'écoute me permet de recevoir ce que l'autre dit, et en même temps je reste moi-même, je ne suis pas perdue dans l'autre.* » (P : l. 280-281). Elle nous décrit ce qu'elle met en place pour retrouver cette posture d'écoute ; on y retrouve les éléments clés des expériences perceptives faites en séances : « *Il y a une posture d'écoute particulière. Il y a déjà la verticalité et en même temps une posture d'ouverture et légèrement de recul.* » (P : l. 262-263), « *il y a une espèce de symbiose et en même temps je suis moi.* » (P : l. 290-291).

Incidences sur la conscience de soi

Avant les séances, on note que Paula a conscience que ses états de stress lié à ses peurs et sa fatigue occasionnent chez elle un mal-être physique global : « *Il y avait quand même un certain degré de stress accumulé qui provoquait déjà au niveau de la santé des perturbations physiques.* » (P : l. 22-23), « *J'étais très vite embarquée dans des peurs, et qui m'occasionnaient des grandes fatigues.* » (P : l. 14-15). Ses peurs l'empêchent de se déployer comme elle le souhaiterait : « *Peur de ne pas être à la hauteur, d'être jugée (...) ça me recroquevillait.* » (P : l. 161). On remarque que Paula a une conscience d'elle-même très pauvre qui se limite soit à des perceptions désagréables ou négatives, soit à ses peurs. On comprend mieux dans ce contexte pourquoi Paula exprime une sorte de cécité perceptive par rapport à son corps : « *Je ne ressentais pas mon corps* » (P : l. 500) et une forme d'anesthésie d'une partie de son registre émotionnel : « *Les émotions, c'est vrai que je ne les ressentais pas dans mon corps.* » (P : l. 499-500).

Suite à l'accompagnement, Paula retrouve une meilleure perception de son corps qu'elle valide comme le résultat du travail proposé : « *Les séances, ça m'a permis de ressentir dans mon corps* » (P : l. 495). Elle ressent à nouveau ses émotions dans son corps : « *Au niveau du*

corps, ça m'arrive de ressentir le trajet, le trajet de l'émotion, à l'intérieur du corps. Des fois je ressens si ça reste bloqué, ou alors si ça a réussi à s'évacuer.» (P : l. 499-503), parce qu'avant je n'aurais jamais senti ça à l'intérieur du corps, ce trajet-là. » (P : l. 512). On note que la reconnexion de Paula avec ses propres perceptions corporelles lui a permis de retrouver une présence à elle-même : « Depuis que je fais les séances, je me perçois mieux.» (P : l. 71). On note par ailleurs que son état psychique s'est apaisé depuis qu'elle se ressent à l'intérieur d'elle-même : « Il y a eu les séances au départ qui m'ont, je pourrais dire, désencombrée, dénouée de l'intérieur. » (P : l. 452-453) « Après il y a eu une détente au niveau psychique, tout ça, ça a suivi quoi ! » (P : l. 30). Moins empruntées de peurs, Paula se redresse progressivement et ose faire face au monde : « Je me sens plus droite (...) plus verticale alors qu'avant j'étais toute recroquevillée. Je le relie aux séances parce que moi, je le sens dans le corps ! (...)» (P : l. 213-216).

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE DE GAËLLE

Gaëlle

Sexe : Féminin

Âge au moment de l'interview : 58 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 14 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

Gaëlle consulte un pédagogue perceptif dans un objectif de continuer la pratique du mouvement gestuel qu'elle avait expérimenté favorablement avec une fasciathérapeute : « *C'est parce que j'allais voir une fascia qui me faisait faire un peu de mouvement et j'avais envie d'en faire plus. Je trouvais ça super agréable, vraiment intéressant.* » (G : l. 8-13). On ne sait pas vraiment en quoi ce qu'elle a vécu était agréable, mais il est certain que cette expérience a été suffisamment concernante pour créer chez elle la motivation à vouloir revivre cette expérience : « *ma motivation de départ, c'était juste... d'en faire quoi. Sans savoir ce que c'était* » (G : l. 25-26). On voit bien que la motivation de Gaëlle n'est pas très claire dans sa pensée, « *juste d'en faire* » sans vraiment savoir pourquoi. Je relève une forme de paradoxe qui me surprend dans la motivation de Gaëlle. En effet, bien que sa motivation soit floue et imprécise, elle porte cependant en elle une forte détermination que l'on sent dans les propos de Gaëlle. On ne peut relier cette forte détermination à l'intensité du vécu vu que Gaëlle décrit son expérience simplement comme « *agréable et intéressante* » avec des propos plutôt mesurés. On ne voit pas là des signes d'un bouleversement ou d'une intensité très forte.

Gaëlle apporte accède à plus de précisions ses motivations de départ lorsque le pédagogue perceptif la questionne sur les raisons de sa venue, ce qui la pousse à y réfléchir plus profondément. Elle précise alors que ses motivations sont d'améliorer sa relation à elle-même et aux autres. Voici ce qu'elle se remémore : « *Je me souviens au début, quand tu m'a demandé pourquoi j'étais là j'avais dit « pour améliorer la relation à moi-même et aux autres ». En fait c'est le cœur de ce que j'ai envie de travailler.* » (G : l. 339-341). Elle ne donne aucune information sur ce qui lui pose problème dans ces domaines.

Contexte de vie

Gaëlle est une femme d'âge mûr qui a toujours été en recherche d'une forme d'unité existentielle, « *fascinée par le lien entre le corps et l'esprit.* » (G : l. 48-49). Cette recherche n'est pas récente, puisqu'adolescente déjà, elle avait entrepris des démarches pour tenter de mieux comprendre comment unifier ces deux entités, qu'elle relate ainsi : « *Quand j'avais quatorze, quinze ans, nous raconte-t-elle, j'étais allée à l'hôpital et je cherchais un truc qui relie le corps et l'esprit* » (G : l. 41-43). Elle a expérimenté de nombreuses pratiques corporelles pour tenter de répondre à son questionnement. (G : l. 41-42). Dans son contexte actuel, Gaëlle est en fin de carrière professionnelle, à quelques années de la retraite. Elle se retrouve à un carrefour de sa vie qui l'amène à se questionner sur ses envies et ce qu'elle va faire de ce temps à venir : « *Je ne suis pas très loin de l'âge de la retraite, donc je me demande un peu ce que je vais faire.* » (G : l. 151-152). On sent chez elle, une grosse incertitude teintée d'un pointe d'inquiétude d'autant plus que sur le plan personnel, elle ne se sent pas nourrie dans sa relation de couple : « *Ce n'est pas l'idéal ma relation de couple...Et puis ce n'est surtout pas l'idéal en relation, j'ai l'impression d'un vide terrible avec mon mari.* » (G : l. 285-289). Elle ne sent plus en phase avec son mari qu'elle décrit comme un homme « *qui rôle tout le temps* » (G : l. 176). Elle a le sentiment de manquer de liberté, elle se « *sen(t) quand même... très... coincée* » (G : l. 179), tout en étant peu autonome elle-même dans sa relation et dans ses loisirs. Elle a, en effet, « *beaucoup de mal à (s)'autoriser par exemple à faire des choses toute seule sans (s)on mari.* » (G : l. 266). Elle n'est pas heureuse dans sa vie que ce soit sur le plan personnel ou professionnel, et fait un bilan très souffrant et presque désespérant de sa situation : « *Je suis mariée avec quelqu'un avec qui ça ne va pas du tout, au boulot j'ai eu une période vraiment difficile, j'ai pas eu une dépression, mais je crois que c'est presque l'équivalent. Je suis constamment à la recherche d'une amélioration de ce point de vue-là* » (G : l. 198-201). Elle est très dure dans son bilan de vie « *Oui, pour moi ma vie est ratée dans la mesure où je n'arrive pas à le quitter ou je n'arrive pas à vivre quelque chose de plus conforme à moi-même finalement* » (G : l. 212-214). Dans ses propos, on entrevoit un degré très élevé d'exigence de qualité de vie qui frôle presque un certain radicalisme.

État des lieux physique et psychique

L'état des lieux physique et psychique de Gaëlle, au moment de sa première consultation en pédagogie perceptive nous permet de mieux comprendre son sentiment d'insatisfaction de vie. Au niveau physique, elle déplore une forte imperception de son corps malgré toutes les pratiques qu'elle a explorées : « *Je n'ai pas conscience de mon corps quoi.* » (G : l. 54-55). Elle a donc pallié à ce manque en surinvestissant la sphère cognitive. Elle se décrit comme « *une intellectuelle* » (G : l. 49), « *très rationnelle* » (G : l. 38). Au niveau psychique, Gaëlle a une tendance perfectionniste, assez rigide dont

elle est consciente. Elle se décrit comme « *très très intolérante, je suis très très exigeante.* » (G : l. 246).

Après analyse de ses données, on s'aperçoit que Gaëlle cherche toujours le sens de sa vie et se débat avec cette question fondamentale : « *Quoi faire de ma vie ?* » (G : l. 198) sans trouver de réponses, ou d'indices qui lui permettrait d'orienter sa vie et ses choix : « *Moi, je suis toujours bourrée de questions, j'ai toujours l'impression que je ne fais pas ce qu'il faut.* (G : l. 417-418), « *je suis toujours en train de me demander qu'est-ce qui ne va pas ? Pourquoi ça ne va pas ? Qu'est-ce qu'il faut que je fasse ?* » (G : l. 668-669). On sent derrière ses propos un sentiment de désespérance voire d'abattement, probablement liés à la perte d'espoir de trouver une réponse à sa quête qu'elle a entamée depuis de si longues années. Elle est constamment dans un dilemme de choix sans savoir dans quelle direction aller : « *J'ai beaucoup souffert de justement, de pas arriver à faire des choix et être paralysée par les choix...ou pas savoir ce que c'est qu'un bon choix.* » (G : l. 652-654), « *Il y a la question du choix qui a toujours été compliqué pour moi. (...) je ne savais pas comment choisir et je ne trouvais pas la réponse à cette question pour choisir.* » (G : l. 423-427). On peut supposer que le manque de perception d'elle-même et d'écoute d'elle-même contribue amplement à cette difficulté d'autant plus que sa rationalité ne lui est d'aucun secours et qu'elle a plutôt tendance à l'embrouiller : « *Je me débats toujours dans les mêmes problèmes depuis toujours, donc c'est un peu pénible.* » (G : l. 196). Gaëlle semble en déphasage avec ses désirs profonds ou ses envies.

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

On comprend mieux au vu de ces informations le sentiment d'insatisfaction globale que ressent Gaëlle dans sa vie. Elle l'exprime d'ailleurs très clairement : « *Oui, pour moi ma vie est ratée dans la mesure où je n'arrive pas à vivre quelque chose de plus conforme à moi-même finalement* » (G : l. 212-214). Malgré une estime d'elle plutôt élevée, elle a « *toujours eu l'impression d'être quelqu'un de valeur* » (G : l. 321). Elle a le sentiment de ne pas avoir pu déployer son potentiel, de ne pas s'être réalisée dans sa vie : « *J'ai un peu le sentiment de ne pas utiliser bien ce que j'ai* » (G : l. 326), « *Ce n'est pas que je ne suis pas quelqu'un de valeur... mais j'ai l'impression de ne pas en avoir fait quelque chose, suffisamment à la hauteur de ce que j'avais comme possibilité. Voilà, cela me préoccupe, un peu, c'est un peu... j'ai un peu un complexe là-dessus.* » (G : l. 329-330). Gaëlle est dans une quête existentielle de sens dans sa vie, mais ce déphasage qu'elle a avec elle-même, avec ses propres désirs ou envies l'empêche de faire les « bons » choix et de les mettre en œuvre. Elle sent que quelque chose ne va pas, mais sans savoir ce qui pose problème. Cette problématique a fini par éroder la confiance que Gaëlle a en elle malgré le fait qu'elle soit consciente de sa valeur et de ses potentialités : « *Je suis à la fois convaincue que j'ai plein de qualités et en même temps pas du tout sûre de moi.* » (G : l. 414-415).

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

On voit se dessiner au travers des propos de Gaëlle, l'ancrage perceptivo-cognitif de l'accompagnement en pédagogie perceptive. Un des objectifs de cette approche est d'apporter une connaissance ou/et à aider la personne à déployer des compréhensions nouvelles, suite au vécu exploré en séance, afin d'enrichir ou de renouveler des points de vue sur soi, sur les autres, ou sur le principe du vivant. Pour une personnalité comme Gaëlle qui a une prédominance cognitive, cette praxie la conforte dans sa motivation : « *J'ai l'impression maintenant d'avoir accès à une compréhension d'une certaine forme... qui... qui à la fois m'explique, ça m'intéresse d'un point de vue théorique aussi.* » (G : l. 34-35) et cela répond à son besoin de comprendre.

De plus, on retrouve à plusieurs reprises dans les propos de Gaëlle, l'importance donnée aux vécus de corps dans l'accompagnement à médiation corporelle proposé en pédagogie perceptive. Tout commence, en effet, en premier lieu, par la restauration de la présence à soi par le média de la perception de son corps. Un des outils permettant cela est l'introspection sensorielle. On voit dans le témoignage de Gaëlle l'importance pour elle de ces moments d'introspection. Elle relate son expérience ainsi : « *Il y a quelque chose qui m'a marqué, c'est la méditation. J'ai vraiment eu l'impression de vivre des trucs... ça, ça m'a impressionné* » (G : l. 159-164) « *Cette espèce d'état où j'avais l'impression d'être complètement concentré* » (G : l. 173-174) (...) « *Donc ça, je sens que c'est une clé quand même, une clé et j'ai l'impression que si on a pas cette clé on est constamment dans le divertissement.* » (G : l. 179-180).

Ce retour au corps convient tout particulièrement à Gaëlle, car il lui permet d'équilibrer sa tendance trop rationnelle : « *Je pense que comme tous les intellectuels, ça fait beaucoup de bien de travailler sur le corps et de se dire que « partir du corps pour aller à l'esprit c'est pas plus idiot que le contraire. Et c'est certainement dans mon cas beaucoup plus indiqué.* » (G : l. 50-52). Cette orientation perceptivo-cognitive déroute un peu Gaëlle et en même temps pique sa curiosité, ce qui renforce sa motivation : « *C'est un mode de perception, de compréhension qui est très bizarre quand on est très rationnel et... et en même temps je commence à comprendre sur quoi ça peut s'appuyer, donc je trouve ça vraiment intéressant.* » (G : l. 37-39).

Au-delà des vécus subjectifs propres à cet accompagnement, on note dans les propos de Gaëlle, l'importance que cette pratique donne aux possibles transferts des nouvelles manières d'être à soi dans son quotidien, et à la construction de l'autonomie des personnes dans leur processus renouvellement : « *J'aime bien aussi ce mélange de travail personnel, ce n'est pas que dans la gymnastique sensorielle ou dans la méditation, mais...ça peut être dans la vie de tous les jours quoi, donc ça c'est quand même*

bien. » (G : l. 724-726) « J'ai l'impression de voir, de voir très très vite des façons d'être différentes, ou des prises de conscience simplement. » (G : l. 729-730). Elle découvre de la possibilité d'être dans un rapport non prédominant entre une présence à soi et une présence au monde, et voit rapidement la possibilité de transfert de cette compétence dans son quotidien : « Ce que tu essaies de nous faire travailler tout le temps en séance, d'être à la fois dedans et dehors, c'est-à-dire de ne pas être coupé du monde extérieur, mais de ne pas se perdre, soi-même. Et ça c'est quelque chose de très très nouveau pour moi. » (G : l. 394-396).

L'accompagnement source d'une reconfiguration des motivations

Au cours de l'accompagnement, la motivation de Gaëlle devient plus concrète, moins générale. Sa motivation première était d'« améliorer la relation avec elle-même », cela devient au cours de l'accompagnement la motivation d'« être bien avec soi ». Bien que les deux formulations soient très proches l'une de l'autre, la nuance est importante : on y voit apparaître une notion de bien-être qui ne se réduit pas seulement à un bien-être corporel, une détente ou un relâchement, mais un « être bien avec soi » qui englobe tout l'être de sa personne, « être en accord avec soi-même » sur le plan physique et psychique. Pour Gaëlle, *« ce qui est important c'est d'être bien avec soi-même là où on est, même si ce n'est pas l'endroit qu'on a choisi, enfin c'est possible. Que ce n'est pas forcément dans un truc extérieur que ça se joue »* (G : l. 305-306). La motivation de Gaëlle à être bien avec elle et dans sa vie a émergé depuis qu'elle a gagné en présence à elle-même et pris conscience qu'être bien dans sa vie ne dépendait pas seulement des autres ou des conditions extérieures, mais que cela dépendait aussi d'elle-même. Cette nouvelle motivation à être plus en phase avec elle-même se décline pour Gaëlle en deux motivations concrètes : la motivation à être plus à l'écoute d'elle-même, de ses ressentis ce qu'elle nomme ses « intuitions » et d'une motivation à prendre du temps pour elle : *« On va dire quelque chose, on sait pas pourquoi on dit ça, et en fait c'est juste. C'est quand même miraculeux. Formidable. Ça c'est quelque chose que j'avais envie de travailler déjà, depuis longtemps finalement, mais je savais pas que je pourrais le trouver là, dans un travail de mouvement, tu vois, le travail de... disons de l'intuition, moi j'appelle ça comme ça ... la bonne réponse, au bon moment, pour la bonne personne, y compris soi évidemment. »* (G : l. 99-102). Sa motivation à être plus à l'écoute d'elle-même s'est trouvée renforcée lorsqu'elle a pris conscience que sa difficulté à faire des choix venait de cette absence de présence à elle-même : *« Là, depuis le travail, j'ai l'impression que j'ai une réponse qui est que je ne sais pas choisir, parce qu'effectivement je ne m'écoute pas, que si je m'écoutais il n'y aurait aucun problème. »* (G : l. 428-429). Cette motivation à plus s'écouter s'exprime jusque dans ses préférences dans les exercices proposés en pédagogie perceptive. En effet, alors que sa motivation première était de plus pratiquer du mouvement gestuel, au fur et à mesure de l'accompagnement, elle devient de plus en plus intéressée par la pratique de l'introspection sensorielle : *« J'ai presque plus envie de méditation maintenant que de mouvement gestuel »* (G : l.

164-165). On voit apparaître chez Gaëlle des indices de cette motivation à prendre du temps pour elle. Suite à la prise de conscience que prendre soin de soi permet de ne pas se faire happer par le tourbillon de la vie extérieure ou par les autres, elle en comprend mieux l'intérêt: « *C'est plus près de la vie réelle parce que dans la vie réelle on est constamment avec les autres donc on est pas retiré... alors je commence à comprendre l'intérêt de se prendre un moment que pour soi pour justement ne pas trop être happé.* » (G : l. 403-405).

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

L'accompagnement proposé a permis à Gaëlle d'enrichir la perception à son corps et de renouer avec un sentiment de justesse et de finesse dans le rapport à elle-même. Dans un premier temps, le travail en pédagogie perceptive lui a permis d'acquérir une meilleure compétence d'écoute, qui ne s'appuie plus seulement sur une écoute cognitive, mais qui s'est enrichie d'une écoute perceptive emprunte de réciprocité et de résonance, dont elle témoigne ainsi : « *J'étais censé organiser des formations à l'écoute, et j'ai toujours trouvé ça très compliqué* » (G : l. 84-85), « *Et bien j'ai l'impression que voilà, je sais maintenant ce que c'est que l'écoute* » (G : l. 83) « *Il y a une autre forme d'écoute dans les séances que juste l'écoute intellectuelle : « qu'est-ce qu'il a dit ? », « qu'est-ce qu'il a pas dit ? », tu vois c'est une forme de... de perception.* » (G : l. 92-93). On voit apparaître dans les propos de Gaëlle, la force de la connaissance par contraste : elle a en effet, pris conscience de sa difficulté ou de sa pauvreté d'écoute au moment où elle a fait l'expérience de la profondeur d'une écoute ancrée dans la perception au sein des propositions faites en pédagogie perceptive. Cette nouvelle écoute orientée spécifiquement vers la perception d'elle-même est plus présente dans son quotidien : « *Est-ce que je suis consciente de mon corps tout le temps, non peut-être pas, mais j'y pense un peu plus, un petit peu plus qu'avant ça c'est sûr. Mais en tout cas je comprends l'importance, même si je ne suis pas dedans, je me dis oui c'est là, c'est là que ça peut être juste.* » (G : l. 389-392). Elle relie cette présence à elle-même à un sentiment de justesse qui semble répondre à sa motivation à être « plus conforme à elle-même » (G : l. 212-214). Elle trouve dans les exercices proposés une occasion de s'entraîner à cette justesse qui lui a tant fait défaut : « *Dans les séances il y a un certain état qui est recherché, une attention. Ce qui m'a frappé aussi beaucoup c'est la subtilité. C'est-à-dire que le millimètre... et du coup la recherche d'une position juste* » (G : l. 382-383).

Incidences sur l'estime de soi

Suite aux séances, Gaëlle témoigne d'un gain en solidité qui lui amène une meilleure confiance en elle et le sentiment d'être plus en phase avec elle-même : *«Ce qui est important c'est d'être bien avec soi-même, là où on est, même si ce n'est pas l'endroit qu'on a choisi. »* (G : l. 305). Gaëlle relie clairement ces gains de présence à elle-même avec une augmentation de son estime d'elle-même : *« Le mouvement m'a apporté une certaine solidité, c'est une sensation, je me suis sentie plus égale à l'autre »* (G : l. 180-183). On note que Gaëlle a retrouvé une estime d'elle-même plus incarnée qui ne s'appuie plus seulement sur une idée de sa propre valeur, mais un vécu subjectif sur lequel elle peut s'appuyer.

L'analyse phénoménologique montre que Gaëlle pense avoir une bonne estime d'elle-même qui s'appuie sur le sentiment de sa propre valeur : *«J'ai toujours eu l'impression d'être quelqu'un de valeur »* (G : l. 321), cependant, lorsqu'on interroge Gaëlle sur ses manières d'être, on s'aperçoit que dans la réalité son estime d'elle-même n'est pas si bonne que cela : *« J'ai toujours l'impression que je ne fais pas ce qu'il faut. »* (G : l. 417-418) et qu'elle n'est pas suffisante en regard de son haut degré d'exigence dans sa vie : *« Ce n'est pas que je ne suis pas quelqu'un de valeur, mais j'ai l'impression de ne pas en avoir fait quelque chose suffisamment là la hauteur de ce que j'avais comme possibilités »* (G : l. 329-330). C'est comme si Gaëlle savait cognitivement qu'elle avait de la valeur, mais qu'elle ne le vivait pas vraiment. Ce décalage entre son savoir et son vécu la met dans une situation paradoxale, d'un côté elle croit, ou sait, avoir une bonne estime d'elle-même et d'une autre coté, dans la réalité quotidienne elle est emprunte de doutes et très peu confiante en elle : *« Je suis à la fois convaincue que j'ai plein de qualités et en même temps pas du tout sûre de moi. »* (G : l. 414-415). Cette discordance instaure chez Gaëlle de profondes incompréhensions et un climat constant d'insatisfaction.

Renouvellement de la manière d'être à soi

Suite à l'accompagnement, Gaëlle paraît plus apaisée, et doute moins d'elle : *« Depuis que je fais les séances, j'arrive peut-être un petit peu plus à arrêter de me poser trente-six mille questions. »* (G : l. 672-673). Cette nouvelle manière d'être lui facilite beaucoup la prise de choix qu'elle exprime ainsi : *« Je me pose moins de questions, je me dis plus (+) : Est-ce que j'en ai envie ? Oui. Donc point barre »* (G : l. 688-689), elle précise : *« c'est de dire que je n'ai pas besoin finalement de savoir pourquoi. Accepter le fait que si ça me plaît, ça me plaît, et ça suffit que ça me plaise et je n'ai pas besoin d'autres raisons. »* (G : l. 678-680). On voit que Gaëlle se situe beaucoup plus dans une

proximité à elle, ancrée au cœur de ses envies, ou de ses motivations et moins dans une réflexion paralysante ou stérile, pour faire ses propres choix.

Pour maintenir cette nouvelle présence à elle-même, Gaëlle s'offre quelquefois des moments pour elle où elle prend le temps de reproduire les exercices vécus en séances. On voit ici, la présence d'une motivation forte à retrouver une proximité à elle satisfaisante. Elle se met en action seule, non soumise à une obligation extérieure ou encore par devoir, elle répond à sa propre demande intérieure d'enrichir ou d'entretenir sa présence à elle et de renforcer son équilibre somato-psychique. On voit nettement la présence d'une motivation immanente : « *Quand je le fais, c'est le matin avant de partir, ça change vraiment ma journée. (...) Je suis beaucoup plus tranquille, plus présente. Beaucoup moins, tu sais, avec la tête qui est ailleurs.* » (G : l. 766-769). Elle atteste de l'impact de cette pratique sur la qualité de sa journée.

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

La première chose à relever chez Gaëlle est une modification dans son comportement vis-à-vis des autres, elle a gagné en tolérance : « *Cela me rend un peu plus tolérante, parce que je suis très très intolérante, je suis très très exigeante.* » (G : l. 246). Elle explique ce gain en tolérance par le fait qu'elle ait acquis un autre rapport au temps et compris la nécessité de ne pas forcer les choses. « *Dans ce type de travail, cette connexion qu'on essaie d'établir avec quelque chose qui n'est pas de l'ordre de la volonté et qui est là. C'est un mode de connexion particulier.* » (G : l. 375-376). Elle nous offre sa compréhension de ce phénomène : « *Je pense que j'ai acquis grâce aux séances surtout une confiance tu vois un rapport au temps qui est différent, (...) le fait que je comprenne mieux que chacun à son chemin, qu'on peut rien forcer, c'est vrai que ça aide.* » (G : l. 241-244). Elle voit qu'elle relie clairement ce nouveau rapport au temps qu'elle a découvert, aux propositions faites en pédagogie perceptive. Cette découverte est précieuse pour elle, elle le relie en effet à une notion de confiance retrouvée dans le temps à venir, et dans le déroulement de l'immédiateté. Cette nouvelle confiance lui permet de lutter contre cette tendance à douter constamment et provoquait chez elle une forme de paralysie.

Cette nouvelle manière d'être plus apaisée se donne à voir chez Gaëlle par des micro-changements de comportement dans sa relation de couple et dans sa manière d'enseigner. On ne voit cependant apparaître aucun changement majeur dans sa vie, mais plutôt une meilleure acceptation et/ou adaptation à sa situation actuelle. Tout d'abord, on note que suite à la prise conscience de sa part de responsabilité dans sa problématique de couple qui s'est formulé ainsi pour elle : « *Je me suis dit 'bon, mon problème c'est pas mon mari, c'est moi'* » (G : l. 285-289), elle est devenue moins exigeante vis-à-vis de mari. Elle vit un peu mieux leur relation même si cela reste encore très difficile : « *Je crois que je m'énerve moins contre mon mari (...) c'est un peu plus vivable, j'étais, il y a quelque année, en colère permanente* » (G : l. 205-207). Elle déplore cependant toujours le fait de ne pas être plus

autonome dans sa capacité à vivre ses loisirs, seule. L'accompagnement en pédagogie perceptive n'a pas eu d'impact dans ce domaine : « *à la maison, j'ai toujours du mal. Je ne peux pas dire que ça ait changé vraiment suffisamment. (...) j'ai beaucoup de mal à m'autoriser par exemple à faire des choses, toute seule sans mon mari.* » (G : l. 263-266). Ce manque d'autonomie fait que Gaëlle reste avec cette frustration de ne pas réussir à se réaliser et un sentiment de gâcher son potentiel : « *J'ai un peu le sentiment de ne pas utiliser bien ce que j'ai* » (G : l. 326) (...) *Alors est-ce que ça a bougé ? Non pas vraiment.* » (G : l. 334-336). Du côté professionnel, on voit aussi des micro-changements d'attitude : là aussi, Gaëlle est devenue moins exigeante. Elle s'appuie plus sur ce nouveau rapport au temps qu'elle a découvert et ne force plus les choses, ce qui a un impact direct sur sa qualité d'enseignement et sur le rapport à ses élèves : « *Je sens et que je transmets mieux qu'avant. C'est à dire, « y a pas le feu », « vous avez tout votre temps », « vous pouvez essayer », et je sens les effets tout de suite tu vois, sur les gens.* » (G : l. 103-105).

Incidences sur la conscience de soi

Gaëlle a une conscience d'elle-même à **dominante cognitive**. Elle se décrit comme personne « une intellectuelle » (G : l. 49) avec une très grande prédominance de la rationalité (G : l. 38) par rapport à **sa conscience corporelle qui est inexistante** : « Je n'ai pas conscience de mon corps, quoi ! » (G : l. 54-55). Elle précise que ce qu'elle nomme rationalité est en fait une réflexion, dominée par le doute, qui est dans un questionnement incessant : « Moi, je suis bourrée de questions, j'ai toujours l'impression que je ne fais pas ce qu'il faut. » (G : l. 417-418). Gaëlle ne semble pas faire de lien entre son absence à son corps, son manque de confiance en elle et son hypermentalisation. Elle fait juste le constat que sa conscience d'elle-même de prédominance réflexive ne lui est d'aucune utilité pour l'aider à faire des choix : « J'ai beaucoup souffert de justement, de pas arriver à faire des choix et être paralysée par les choix ou pas savoir ce que c'est qu'un bon choix » (G : l. 652-654). On note, là encore, que Gaëlle ne semble pas faire le lien entre sa difficulté à faire des choix et son peu de présence à son corps.

Suite aux séances, Gaëlle développe une **conscience d'elle-même perceptive** au travers des retrouvailles avec son corps : « Je sens mon dos, je sens les gens derrière, je sens partout quoi. » (G : l. 440-441). Elle découvre un univers qui la sort de la superficialité et lui donne accès à plus de profondeur d'elle-même : « Là, c'est découvrir des profondeurs un peu plus grandes. » (G : l. 753). Cette nouvelle conscience ne se limite pas seulement à une conscience de sensations corporelles, c'est une nouvelle conscience d'elle-même, perceptive et incarnée, qui

ne dépend pas d'un contexte extérieur. Gaëlle se sent plus solide, plus forte : « Le mouvement m'a apporté une certaine solidité, je me suis sentie plus égale à l'autre » (G : l. 180-183), « il y a une verticalité qui est là, plus de solidité » (G : l. 222). Gaëlle prend conscience au cours du travail en pédagogie perceptive que ce manque d'écoute profonde d'elle-même était la source de son incapacité à faire des choix : « Là, depuis le travail, j'ai l'impression que j'ai une réponse qui est que je ne sais pas choisir, parce qu'effectivement, je ne m'écoute pas, que si je m'écoutais, il n'y aurait aucun problème. » (G : l. 428-429). Depuis que sa conscience corporelle s'est enrichie, elle réussit mieux à se relier à ses désirs ce qui lui facilite la prise de choix et la sort du doute constant qui envahissait sa pensée : « Je me pose moins de questions, je me dis plus, est-ce que j'en ai envie ? Oui, donc point barre ! » (G : l. 688-689).

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE DE BRIGITTE

Brigitte

Sexe : Féminin

Âge au moment de l'interview : 46 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 15 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

Brigitte vient en consultation sur les recommandations de son superviseur, suite à une demande d'accompagnement corporel qu'elle lui a faite. Voici comment elle nous le relate : « *J'ai dit à mon superviseur : 'je pense que j'ai besoin de faire un travail plus sur le corps pour changer, faire autrement, j'ai envie de faire une thérapie de mise en mouvement. Et il m'a envoyé vers vous et l'aventure a commencé à ce moment-là.* » (B : l. 11-15). Sa motivation de départ est de trouver une manière d'être plus équilibrée, moins excessive et de rééquilibrer ses différentes façons d'être : « *La première (motivation), c'était être plus en harmonie, être plus équilibrée entre le côté actif que je peux avoir et le côté plus réceptif, donc de rééquilibrer les différentes façons d'être* » (B : l. 17-18). Elle vient en séance avec la conviction qu'un travail d'analyse seul ne suffit pas si elle veut changer de manière d'être et qu'il lui faut entamer un travail sur son corps : « *Cette espèce d'intuition que ça se passait aussi dans le corps* (B : l. 33), *cela ne se passe pas que dans ma tête, je pense que ça se passe dans ma posture, ma façon de parler, ma façon de me poser.* » (B : l. 12-14).

Contexte de vie

Brigitte est une coach spécialisée dans le domaine du changement (B : l. 28-29). Elle est en difficulté dans son travail de supervision en groupe où elle a tendance à être trop réactive ou trop abrupte : « *Je me retrouvais dans des situations criantes, difficiles, notamment en groupe où j'ai mis trop de*

pression » (B : l. 7-8), « *On a pointé avec mon groupe de supervision et mon superviseur mon hyper réactivité* » (B : l. 6-7).

L'analyse de l'état des lieux psychique de Brigitte nous apprend qu'elle a une forte tendance à l'hypermentalisation ce qu'elle vit très négativement comme « *espèce de diarrhée, d'ébullition mentale qui se traduisait par une diarrhée verbale en même temps* » (B : l. 542-543). Les termes qu'elle emploie sont très forts et montrent le dégoût et le rejet que Brigitte a de ce processus. On sent chez elle un mode verbal très haut et en couleur. Elle a une tendance à tout analyser et à orienter son attention vers les problématiques des personnes qu'elle rencontre : « *Je suis quelqu'un d'analytique, j'aime bien comprendre* » (B : l. 136-137), « *Essayer de comprendre dans la conversation* (B : l. 138) « ... *être branchée sur régler les problèmes* » (B : l. 142-143). Elle est consciente que cette attitude est une manière pour elle de se valoriser par rapport aux autres et répond à son besoin très fort de reconnaissance : « *Ce qui focalisait mon intérêt était d'être reconnue par tout le monde* » (B : l. 175), « *c'était valorisant : sensation d'être intelligente et de comprendre tout ce qui se passait.* » (B : l. 519-520). Elle relie cette tendance à son éducation - sa mère était analyste de profession - et à son propre parcours personnel d'analyse : « *J'ai fait une analyse, j'ai été élevée à l'analyse des causes, nourrie. (...) Donc, comprendre ce qui se passe, réfléchir sur moi, les autres, la vie, oui bien sûr j'y ai passé un certain temps.* » (B : l. 518-521). Cette manière d'être s'associe chez elle à une hyper réactivité et une tendance au refus (B : l. 144) qui lui pose des problèmes relationnels et la met parfois dans des situations difficiles à gérer : « *On a pointé avec mon groupe de supervision et mon superviseur mon hyper réactivité et le fait que je me retrouvais dans des situations criantes, difficiles, notamment en groupe où j'ai mis trop de pression* » (B : l. 6-8). Elle se vit comme une personne manquant de finesse voire un peu grossière avec un « *côté camionneuse, brute de décoffrage* » (B : l. 386) qui devient prédominant en situation difficile : « *Je pouvais me ressentir comme un peu brutale, un peu gauche, maladroite dans ma façon trop rapide ou cash, trop quelque chose, trop masculine.* » (B : l. 371-372), « *côté que je peux exacerber même à certains moments d'autant plus que je suis gênée ou un peu plus mal à l'aise* » (B : l. 385-388). Cette manière d'être à elle entame un peu son estime d'elle-même qui reste malgré tout dans la moyenne. « *Je n'avais pas une estime de moi exceptionnelle (...) Je suis trop consciente de mes faiblesses et pas assez de mes forces. Enfin ça ne m'empêche pas d'oser faire des trucs quoi ! Ce n'est pas handicapant.* » (B : l. 265-268). Son tempérament très vif et engagé est une force dans sa capacité de mise en action qui est plutôt élevée, mais source de conflit relationnel : « *Je suis plutôt quelqu'un d'initiatives* (B : l. 191), *en revanche, la manière dont je me mettais en action pouvait générer des tensions.* (B : l. 198). *Je peux me fâcher avec des gens parce que je prends des initiatives qui ne sont pas ce qu'ils attendent, et que ça génère des rapports de force ou des conflits d'intérêts* » (B : l. 201-202).

État des lieux physique et psychique

On ne retrouve aucun élément de l'état des lieux physique dans le témoignage de Brigitte qui nous indiquerait le rapport qu'elle avait à son corps au moment où elle a sollicité un accompagnement en pédagogie perceptive. Cela nous montre que la préoccupation majeure de Brigitte est toute orientée vers ses problématiques cognitives et comportementales.

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

L'analyse des données montre que Brigitte a une bonne estime d'elle-même globale, mais qui n'est pas exceptionnelle : « *Je n'avais pas une estime de moi exceptionnelle, je suis trop consciente de mes faiblesses et pas assez de mes forces, enfin ça ne m'empêche pas d'oser faire des trucs quoi ! Ce n'est pas handicapant.* » (B : l. 265-268). On sent chez Brigitte une capacité d'analyse très vive ainsi qu'une réactivité latente. Lorsque l'on étudie plus finement ses propos, se révèle alors une faille dans son estime d'elle-même en lien avec sa manière d'être intime à elle-même et un déficit de présence à son corps. Probablement que le bon niveau d'estime d'elle-même que Brigitte se donne s'appuie sur son sentiment de compétence et ses capacités de mises en action dans sa vie. On découvre paradoxalement dans ses propos que son estime d'elle-même est entachée par un jugement d'elle-même peu favorable à son encontre, elle se vit comme grossière, un peu brutale, un peu gauche, trop rapide, ou trop cash (B : l. 371-372) : « *Ce que je n'aimais pas chez moi, c'est ce côté camionneuse, brute de décoffrage.* » (B : l. 385-388).

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

On retrouve de nombreuses informations concernant l'accompagnement vécu par Brigitte. On note tout d'abord la place centrale donnée à la perception dans les processus d'apprentissage, au travers des propos suivant : « *cette Pédagogie Perceptive, je trouve que c'est riche, la perception est apprenante.* » (B : l. 35-37). Brigitte met l'accent sur la nature perceptivo cognitive de l'accompagnement qui lui a été proposé au travers de la médiation manuelle. Elle est particulièrement troublée par la qualité du toucher qui est utilisé et de la « *pression ferme et douce* » ressentie (B : l. 88). Au travers de ce toucher spécifique, elle fait l'expérience de la nuance et de la possibilité d'associer deux perceptions qui pourraient paraître opposées. Probablement que cela la touche, car cela fait écho à son propre manque de nuance dans son comportement et qu'elle découvre une

possibilité pour y remédier, comme le montre ce témoignage : *« A la première séance votre façon de faire pression manuellement m'a fait tilter sur la notion de pression... Qu'il pouvait y avoir une pression ferme et douce et ça a tout de suite eu un impact sur : quelle pression je pouvais mettre à réaliser des choses, quelle pression je pouvais mettre pour que ça se fasse (...) de tenir et en même temps de laisser faire. Et ça a été immédiat »* (B : l. 84-92). On voit chez Brigitte une grande capacité à tirer du sens de ses expériences perceptives et à les déployer dans ses manières d'être. Brigitte relève un autre aspect important pour elle dans le toucher de relation manuelle : les moments de point d'appui : *« Le vécu en séance de l'appui c'est-à-dire le fait de m'appuyer et de prendre le temps, parce que c'est un bon principe de vérifier si j'en ai envie ou pas et là c'est concret c'est-à-dire que, avant de mettre de la pression, je sais comment je peux m'appuyer pour laisser venir, donc ça change le rapport »* (B : l. 98). On retrouve là encore, sa capacité immédiate à faire un transfert entre une perception vécue et ses manières d'être.

Brigitte revient à un autre moment sur un des principes de base de la pédagogie perceptive « rendre mobile ce qui est immobile » en insistant sur le fait que le pédagogue perceptif s'appuie sur la potentialité du mouvement présent et non pas sur l'immobilité, ce qu'elle énonce avec ses mots ainsi : *« Ce que je trouve formidable dans la Pédagogie Perceptive, c'est l'hypothèse de mettre en mouvement ce qui est immobile chez la personne et que ce soit ce mouvement qui, à son rythme remette en mouvement les zones plus inertes et du coup »* (B : l. 129-131). Là encore, elle se sent très concernée, car cela provoque un renversement de point de vue chez elle et lui donne des pistes pour gagner en douceur dans ses manières d'être. Voici le sens qu'elle en retire : *« Ce n'est pas en allant travailler sur ce qui est bloqué que forcément ça se débloque c'est, d'abord, en allant mettre en mouvement ce qui l'est en mettant des points d'appui sur ce qui est mobile pour que ça aille faire ce que ça doit faire au rythme où ça a besoin d'être fait dans le corps. »* (B : l. 131-136). On voit là une manière d'appréhender les choses de façon plus respectueuse et moins en force, avec une attention tournée plus vers la potentialité que vers les problématiques. Comme le précise Brigitte, c'est *« un autre regard que « il faut régler les problèmes »* (B : l. 149), *c'est plus une position de vie ...une croyance ...un angle de vie qui change. Alors ça ouvre des sacrées perspectives, ce déplacement ! »* (B : l. 152-155).

L'accompagnement source d'une reconfiguration des motivations

La motivation de Brigitte a évolué suite aux séances, elle est passée d'une motivation « curative » c'est-à-dire le désir de sortir d'une situation problématique, à une motivation de croissance. En effet, Brigitte ne vient plus en séance pour seulement résoudre un problème comportemental précis, mais pour, mais continuer à déployer ses potentialités, au-delà de sa problématique de départ. Elle l'énonce clairement ainsi : *« Elle a évolué ma motivation... c'est-à-dire que la première c'était être plus en harmonie, être plus équilibrée entre le côté actif que je peux avoir et le côté plus réceptif, donc de*

rééquilibrer les différentes façons d'être, et petit à petit ça a évolué vers une envie de mobiliser, d'avoir accès à plus de ressources, de me sentir... plus expansée » (B : l. 17-20). Cet élargissement de motivation est probablement dû au fait que, comme nous l'avons vu plus haut, Brigitte a trouvé des réponses à sa problématique de départ, ce qui lui a permis de s'ouvrir à ce qu'elle découvrait au-delà de ses attentes. On sent dans les propos de Brigitte les prémisses d'une nouvelle motivation qu'elle découvre au contact de la perception du mouvement interne dans son corps : la motivation de se maintenir en présence avec son mouvement interne porteur pour elle d'un sentiment d'existence : *« De sentir ce mouvement à l'intérieur de moi, je me sens vivante, je sens ce mouvement à l'intérieur et ça, ça me donne plus de connexions à mon énergie, à moi et du coup, je sens cette vivance là, ça me plaît. »* (B : l. 360-364).

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

Brigitte a atténué son côté « camionneuse » et se sent moins « brute de décoffrage », elle a gagné en douceur et en nuance dans son comportement. On voit bien que Brigitte relie ce changement à plusieurs compétences qu'elle a découvertes au cours de l'accompagnement : la compétence de présence à elle-même grâce au travail d'écoute perceptive, et la compétence à s'appuyer en elle pour différer sa mise en action et ainsi pouvoir prendre du recul avant d'agir. Elle est beaucoup plus posée et moins dans l'émotionnel ou dans l'impulsivité. Voici comment elle se vit : *« c'est une perception de plus de calme chez moi, d'être plus posée, moins réactive ... plus posée, donc ça veut dire plus à l'écoute de ce que je ressens, de ce qui se passe en ayant des temps de pause, des façons de m'appuyer plus avant de passer à l'action ou à la réaction dans quelque domaine que ce soit. C'est vraiment une sensation d'être plus posée, et puis d'autres auxquels j'ai accès, ce sont des feed-back de mes collègues de supervision qui m'ont dit : « ce n'est pas comparable en terme de ce que tu dégages de plus de douceur, de plus de tranquillité. Donc, ça se voit ! »* (B : l. 71-77). Sa manière d'être physique a aussi évolué. Elle a gagné en féminité, en souplesse et en douceur : *« par contraste je vois que je peux aussi être tranquille, posée, douce »* ((B : l. 399). *« Je pouvais me ressentir comme un peu brutale (...) trop masculine du coup, ça c'est en train de bouger. Je sens plus de fluidité dans les mouvements, plus de douceur, c'est moins heurté. »* (B : l. 371-374).

Incidence sur l'estime de soi

Suite aux séances, Brigitte atteste d'une amélioration de son estime d'elle-même : « *Je n'avais pas une estime de moi exceptionnelle, elle est toujours pas exceptionnelle, elle s'améliore.* » (B : l. 264-265) qui influence son jugement sur elle-même : « *Je pouvais me ressentir comme un peu brutale (...) trop masculine, ça c'est en train de bouger.* » (B : l. 371-372).

Renouvellement de la manière d'être à soi

On note que Brigitte n'est plus dans le rejet systématique de ce qui est nouveau. En effet, ses capacités de prise de recul et d'appui en elle, lui permettent de mieux évaluer les situations et de pouvoir mieux les accueillir sans se mettre d'emblée dans un système de protection ou de provocation : « *J'ai d'autres choix aujourd'hui : je ne me mets pas à chaque fois dans la provoque quand je suis mal à l'aise. Je peux me taire aussi, attendre.* » (B : l. 392-393). Elle relate à ce propos une séance clé où elle a vécu un sentiment de sécurité en elle qui lui a permis de mieux pouvoir accueillir les choses, ce qui a eu un impact direct sur sa tendance au refus : « *Il y a un vécu important quand, dans la séance, j'ai eu la sensation de creux dans le ventre, d'être vraiment en coupe, et qui a inversé ma tendance qui était de dire non et en tout cas de me protéger, à dire oui et avancer avec ce qui m'était proposé. Donc, là il y a eu un avant et un après, c'est-à-dire que j'ai inversé la proportion des non et des oui. Et je date le truc à cette sensation dans le ventre de coupe.* (B : l. 233-237), *comme une coupe transparente, et en même temps d'avoir suffisamment de protection d'extériorité comme une membrane du coup vous pouvez laisser rentrer ce qui a besoin de rentrer.* » (B : l. 240-242). Pour Brigitte, cette séance a été très importante, car elle atteste d'un renversement total d'une manière d'être : « *Là il y a eu un avant et un après, passer du non au oui* (B : l. 144), *je pouvais dire oui parce que je n'étais pas en danger. Du coup j'ai dit oui à plein de trucs !* » (B : l. 242).

D'un point de vue réflexif, Brigitte a aussi beaucoup évolué depuis qu'elle a gagné en tranquillité. Elle est plus posée dans sa pensée et sa parole, moins dans ce qu'elle nommait une « diarrhée verbale ». Ses termes sont très éloquents à ce propos : « *Je pense que je suis passée de réfléchir avec une pensée excitée à : me poser avec moi-même. Je passe d'une pensée un peu en tension à une réflexion au sens : poser les choses donc je peux écrire, je peux les poser, je me pose. Je laisse venir une pensée du coup, qui est paradoxalement plus structurée et tournée plus vers : « de quoi j'ai envie, ça me dit quoi, qu'est-ce que je vais en faire ». Concrètement je me pose plus.* » (B : l. 532-536). On voit bien que depuis que Brigitte a gagné en tranquillité, ses priorités ont changé, elle n'est plus motivée par les mêmes choses. Elle nous témoigne par exemple que maintenant, elle a moins besoin de tout décortiquer, tout analyser pour se sentir exister et reconnue par le bais de son intelligence. Son attention n'est plus tournée systématiquement vers la nécessité de résoudre les problématiques des autres, elle préfère de plus en plus profiter du plaisir et du goût de la vie dans les choses et les rencontres : « *Enfin moins être branchée sur régler les problèmes* » (B : l. 142-143) « *Je vois bien que*

je passe moins de temps à essayer de comprendre dans la conversation par rapport à ce que je pouvais faire avant, et plus de temps à vivre les choses, c'est-à-dire à aller vers les choses qui me font plaisir, à aller vers des choses qui me plaisent, des personnes avec lesquelles je me sens bien. » (B : l. 137-140).

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

La rencontre avec la pédagogie perceptive est très forte pour Brigitte à tel point qu'elle s'est très rapidement engagée dans une formation en pédagogie perceptive (B : l. 48-50). Elle a vu tout de suite la possibilité de faire des transferts dans son domaine professionnel. Par exemple, *« le travail sur la pression, (elle) l'a mis en œuvre tout de suite sur les clients, et expérimenté tout de suite d'autres façons de faire. »* (B : l. 50-51). Ce qu'elle découvre dans les séances l'amène à renouveler sa manière d'entrevoir son métier de coach et lui offre une *« grille de lecture complémentaire »* (B : l. 65). *« Ce qui a évolué suite aux séances, nous dit-elle, c'est une autre lecture de mon métier »* (B : l. 129). Au niveau professionnel, le travail qu'elle a réalisé en séance a eu un impact sur son rapport aux autres. Elle est plus douce et moins dirigiste : *« J'initie des choses et j'assume ça et je ne suis pas obligée de le faire d'une manière directive »* (B : l. 218-219).

Brigitte a le sentiment d'avoir plus de compétence à se mettre en action pour finaliser des projets en attente. Dans ses propos, on voit qu'elle relie cette nouvelle compétence à l'accompagnement en pédagogie perceptive : *« Je sens bien que les séances, ça a diminué des procrastinations »* (B : l. 48). Cela se donne à voir autant dans son domaine personnel que professionnel. Elle nous donne deux exemples de mise en action qui ont eu un impact important dans sa vie : *« Cela faisait 2 ans que je discutais avec mon mari sur : est-ce qu'on reste ensemble, etc...Et bien on s'est quitté, donc ça s'incarne plus. »* (B : l. 60-61). *« J'étais sur un projet avec des collègues pour travailler sur le changement organisationnel, il est en train de s'incarner alors que ça faisait 2 ans qu'il traînait. »* (B : l.65-67).

Incidences sur la conscience de soi

Brigitte a une conscience d'elle-même à dominante cognitive, elle se vit comme *« quelqu'un d'analytique (qui) aime bien comprendre. »* (B : l. 136-137). Au décours de l'entretien, on apprend que Brigitte vit très difficilement cette tendance hypermentalisée qui l'envahit. Ses mots traduisent sa souffrance : *« Cette espèce de diarrhée, d'ébullition mentale qui se traduisait par une diarrhée verbale en même temps. »* (B : l. 542-543). On remarque que Brigitte a une conscience corporelle très grossière, ce qui lui donne le sentiment d'être une personne un peu brutale ou maladroite dans sa manière d'être : *« Je pouvais me ressentir*

comme un peu brutale, un peu gauche, maladroite dans ma façon trop rapide ou cash, trop quelque chose, trop masculine.» (B : l. 371-372). Malgré une grande capacité d'analyse, on ne voit pas Brigitte faire des liens entre son absence de finesse de perceptions corporelle, sa faible présence à elle-même et son *ébullition mentale*.

Au cours des séances de pédagogie perceptive, Brigitte renoue avec la perception de son intériorité corporelle : *« De sentir ce mouvement à l'intérieur de moi qui est plutôt intense, je me sens vivante (...) Il y a un endroit doux là-dedans de cette reconnaissance de ce côté vivant moi. »* (B : l. 360-363). Elle accède à une conscience d'elle-même perceptive plus fine, tout un univers de douceur, de fluidité, qui imprègne ses manières d'être : *« Je pouvais me ressentir comme un peu brutale (...) trop masculine du coup, ça c'est en train de bouger. Je sens plus de fluidité dans les mouvements, plus de douceur, c'est moins heurté. »* (B : l. 371-374). Elle relie clairement cette nouvelle capacité d'écoute profonde et incarnée avec sa manière d'être plus douce et posée : *« C'est une perception de plus de calme chez moi, d'être plus posée, moins réactive, plus à l'écoute de ce que je ressens, de ce qui se passe. »* (B : l. 71-72).

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE D'HÉLÈNE

Hélène

Sexe : Féminin

Âge au moment de l'interview : 33 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 7 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

Hélène vient consulter sur les recommandations d'une amie qui a observé chez elle un déséquilibre corporel : « *Au départ c'est, par l'intermédiaire d'Agnès que je suis venue qui a vu que j'avais des problèmes de latéralité* » (H : l. 6-7). Comme elle connaît la fasciathérapie, elle vient en confiance (H : l. 9-10). Sa motivation est donc de corriger ces déséquilibres corporels.

Contexte de vie

L'analyse nous révèle peu d'informations sur le contexte de vie d'Hélène. On sait qu'elle est professeure principale dans un établissement scolaire avec des élèves compliqués (H : l. 462-463), et qu'elle est plutôt satisfaite de sa vie : « *Tout ce que je voulais dans la vie je l'ai eu quoi... !* » (H : l. 339-340).

État des lieux physique et psychique

L'analyse de l'état des lieux physique et psychique nous apprend qu'elle lutte sans arrêt contre elle-même (H : l. 641). Elle vit une rupture profonde entre son psychisme et son corps ce qui ne lui permet pas de ressentir sa présence à elle-même. Son témoignage montre l'intensité de ce qu'elle vit : « *En fait j'avais une coupure entre mon corps et ma tête.* (H : l.

21-22). *J'étais dans un état dissociatif, quasiment permanent en fait*, (H : l. 795), *j'étais tellement loin de moi*» (H : l. 798). Cette incapacité à s'unifier lui donne un sentiment de ne pas avoir de pouvoir sur sa vie. Pour nous expliquer son ressenti, elle nous donne l'image suivante : *«C'est un peu comme si on dirigeait ma vie en fait. Comme si quelqu'un d'autre tirait les ficelles. »* (H : l. 368-374). Cela crée chez Hélène un fort sentiment d'insécurité où elle a le sentiment d'être constamment dans un état de vigilance. Elle l'exprime ainsi : *« Quelque part, je ne débranchais plus le mode survie... et je me protégeais sans arrêt, sans arrêt. »* (H : l. 431-435). On sent chez Hélène une souffrance liée à son sentiment d'impuissance à changer ce constat malgré sa motivation et toute sa détermination.

Hélène a un rapport à son corps problématique allant jusqu'à avoir parfois des troubles alimentaires. (H : l. 108-109). Elle ne fait pas attention à ce qu'elle ressent et n'a pas l'habitude de s'écouter : *« Avant j'aurais été fracassée à la fin de la journée et ça m'aurait été complètement égal »* (H : l. 292), *« j'ai été un peu élevée comme ça à ne pas m'écouter de toute façon »* (H : l. 310). Elle nous explique l'arrière-scène de cette manière d'être : *« Le fait de ne pas faire attention à ce qu'on ressent, ça fait moins mal. Quand on n'a pas de recul pour les choses et... parce que moi, au contraire, je pense que je suis quelqu'un d'hyper sensible. »* (H : l. 734-736). Au cours de l'accompagnement, elle découvre que *« ce n'est pas si horrible...d'être dans son corps finalement ! »* (H : l. 187-188). Ses propos très forts nous montrent l'intensité de l'aversion qu'elle a pour son corps au début de l'accompagnement. On comprend mieux avec un tel rapport au corps ses problèmes de latéralité (H : l. 6-7) et de maladresse gestuelle (H : l. 32) dont elle témoigne dans son entretien.

Hélène est dans un contrôle permanent et hypermentalisée, ce qui ajoute à sa fatigue : *« tout était contrôlé par l'esprit »* nous dit-elle (H : l. 109-110). Hélène a une conscience d'elle-même à dominante cognitive et se décrit comme quelqu'un de *« très dans la tête, très cérébrale* (H : l. 26), *qui réfléchit beaucoup »* (H : l. 565). Elle ne s'autorise que très peu à vivre ses sentiments, elle les contrôle de crainte de se laisser envahir par son hypersensibilité : *« Les sentiments, je ne me les autorisais pas forcément. J'étais très mécanique, très froide. Surtout pas mettre d'affect, car c'était trop difficile,* (H : l. 731-733), *je pense que je suis quelqu'un d'hyper sensible en fait. »* (H : l. 734-736).

« *J'étais dans un état dissociatif, quasi permanent en fait* » (H : l. 795) ce qui lui donne un sentiment d'être distante avec elle-même, mais aussi avec les autres : « *J'ai longtemps été quelqu'un de très froid* » (H : l. 725). Elle explique cette distance avec elle-même par la nécessité de gérer un état d'hyper anxiété face au monde en s'insensibilisant : « *Le fait de ne pas faire attention à ce qu'on ressent, ça fait moins mal.* » (H : l. 737), « *Quelque part, je ne débranchais pas du mode survie... et je me protégeais sans arrêt.* » (H : l. 431-435).

Ce rapport à elle-même déficient influence considérablement son rapport aux autres, et explique son mal-être lorsqu'elle se trouve en présence de grand groupe (H : l. 767) dont la proximité la dérange : « *Je me protégeais énormément des gens* » (H : l. 752) « *Là je suis dans une salle où je suis très proche des élèves, il fut un temps où ça m'aurait rendue très mal à l'aise.* » (H : l. 753-754). Aux vues de ces données, on comprend mieux ce qu'Hélène entend lorsqu'elle nous témoigne de son sentiment de mener une bataille contre elle-même et de ne pas réussir à trouver d'unité en elle.

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

On note que c'est au niveau de sa propre valeur intrinsèque qu'Hélène est la plus déficiente : « *Avant, c'est vrai que j'avais du mal à me reconnaître de la valeur* » (H : l. 97-98). Le peu de valeur qu'elle s'octroie va jusqu'à l'empêcher d'accueillir l'amour de l'autre, voire même, lorsqu'on lui en témoigne, elle ne le comprend pas : « *mon compagnon, je ne comprenais même pas comment ça se faisait qu'il pouvait m'aimer.* » (H : l. 102-103). Tout ce terrain fait qu'Hélène a une image d'elle-même très négative (H : l. 210).

Ayant peu de sentiment de sa propre valeur, Hélène est très dépendante du regard extérieur pour renforcer son estime d'elle-même. Cependant, contrairement à l'effet escompté, on observe que ses stratégies constantes de comparaison et de mimétisme ont un impact négatif sur l'estime d'elle-même. Voici comment elle nous les explique : « *Avant, c'était terrible, vu que je voulais absolument être comme tout le monde, j'étais sans cesse obligée de regarder, de prendre la température autour de moi. Comme de moi-même je n'y arrivais pas et bien du coup je prenais les autres en modèle et j'étais sans cesse en train de comparer.* » (H : l. 585-593). De plus, ces stratégies sont très coûteuses en énergie, elle se sent épuisée physiquement et psychologiquement (H : l. 158-162).

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

On s'aperçoit que l'accompagnement en pédagogie perceptive ramène Hélène constamment à la perception de son corps, ce qui, dans un premier temps est douloureux pour elle et très confrontant. Elle relate son parcours avec intensité : « *Moi, combien de fois je vous ai dit et je vous en ai même voulu, que j'arrive j'ai mal nulle part et je repars j'ai l'impression d'être une grand-mère, quoi !* » (H : l. 692-693) *En fait, tout simplement ces douleurs elles étaient là, mais je ne les ressentais même pas.* (H : l. 695-697). Elle découvre au travers de l'accompagnement à médiation corporelle un rapport à son corps moins angoissant et plus sécurisant : « *En fait, les séances, c'est un accompagnement vers mon corps en fait. Finalement ça m'a rassuré, et je me suis dit bon ça va, ce n'est pas si horrible...d'être dans son corps finalement !* » (H : l. 187-188). Elle témoigne plus loin qu'à la fin de l'accompagnement ses douleurs avaient disparu (H : l. 702-703). Un des objectifs de l'accompagnement en pédagogie perceptive est de restaurer une unité somato-psychique, une présence à soi par le média de la perception sensible de son corps et du mouvement qui l'anime. Hélène, avec ses termes à elle, nous en fait un témoignage touchant : « *Là, maintenant, c'est... c'est que je suis dans mon corps quoi. (...) ça fait de moi un être humain* » (H : l. 178-282).

On retrouve dans les propos d'Hélène l'impact du toucher de relation manuel utilisé dans l'accompagnement qui restaure chez elle la capacité à se laisser toucher et à en apprécier les bienfaits : « *Réaliser que le toucher c'était pour plutôt faire du bien. C'est la chaleur, heu des fois, simplement ça.* » (H : l. 787-790), « *Ne serait-ce que le toucher (...) Et les échanges à travers les mains, ce qui passe d'une personne à l'autre, et finalement, réaliser que ce n'est pas forcément négatif, donc ça pour moi, c'est très important.* » (H : l. 782-785). On relève dans les propos d'Hélène la particularité du toucher de relation manuelle qui a pour objectif de permettre à une personne de mieux se percevoir et de se reconnecter avec son propre corps. Hélène témoigne de ses retrouvailles avec la perception de ses contours corporels en ces termes : « *Le fait déjà de me donner un contour* » (H : l. 772), *au fur et à mesure des séances, finalement, ça m'a rendu des limites, le fait de ne plus se sentir agressée au ... au moindre courant d'air* » (H : l. 779-780). On voit bien dans ces lignes que l'enjeu n'est pas seulement la perception de sensations corporelles, mais plutôt la restauration d'une présence à soi par le média de la perception des parties d'elle-même qui auparavant étaient absentes. Cet

enrichissement de perception et de présence à soi favorise un changement de son rapport au corps et lorsqu'il est pris en relais par la personne qui y trouve un intérêt majeur, il devient l'ancrage d'une motivation à renouveler ses manières d'être à soi et au monde.

L'accompagnement source d'une reconfiguration des motivations

Malgré les difficultés importantes qu'Hélène a rencontrées au cours de l'accompagnement, on voit qu'elle a toujours persévéré à suivre les séances ce qui dénote une motivation importante. Ce qui est paradoxal et surprenant c'est qu'Hélène ne peut pas vraiment préciser ce qui la motive et la fait continuer. Elle sait que ce qu'elle vit est bon pour elle, même si elle ne sait pas vraiment définir pourquoi ou en quoi. Voici ce qu'elle en comprend : « *En fait, je suis toujours revenue en séances, c'est ça qui est incroyable et des fois, je me suis dit 'je vais annuler, j'ai pas envie...' Mais l'instinct, au-dessus de tout, c'est comme le truc super bienveillant qui fait que je sais ce qui est bon pour moi, aussi* » (H : l. 836-839). Une force en elle la pousse à revenir, peut-être son instinct de survie, comme elle dit, qui sait pour elle, ce qu'elle ne conscientise pas encore ? Cela reste encore mystérieux.

Au cours de l'accompagnement les motivations d'Hélène se précisent suite à l'enrichissement de ses perceptions. Elle commence à mieux se percevoir et s'aperçoit de ses déséquilibres, ce qui la motive à vouloir les supprimer. « *En fait j'ai commencé à percevoir des choses que je ne percevais pas avant. (...) là j'ai commencé à percevoir le déséquilibre. Et du coup j'ai voulu persévérer pour voir si j'arrivais à faire évoluer ça.* » (H : l. 14-19). Sa motivation de retrouver un meilleur équilibre se renforce et devient immanente.

En d'autres termes, si on fait l'analyse de l'évolution des motivations d'Hélène, on s'aperçoit qu'Hélène est passée d'une motivation très extrinsèque - poussée par les recommandations de son amie, se laissant porter par les événements - à une motivation intrinsèque où elle s'engage au nom de ce qu'elle a découvert dans son rapport à elle-même et à son corps. La formulation de sa motivation est la même puisqu'elle est venue en séance pour corriger ses déséquilibres corporels, mais ce qui a changé c'est la nature de son investissement. Dans ses motivations de départ, sa motivation extrinsèque est prédominante. Suite à l'accompagnement, elle sent en elle ses déséquilibres avec plus de finesse, non plus seulement dans son comportement extérieur et s'engage dans son processus de renouvellement. Sa motivation devient intrinsèque. Comme elle le précise, « *(s)a motivation est devenue plus intérieure* » (H : l. 12)

L'accompagnement en pédagogie perceptive lui permet de corriger ses déséquilibres depuis ce qu'elle sent à l'intérieur d'elle, et c'est cela qui la motive à continuer.

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

Suite au travail d'enrichissement perceptif et sensible proposé en pédagogie perceptive, Hélène gagne en conscience perceptive : « *En fait, j'ai commencé à percevoir des choses que je ne percevais pas avant* » (H : l. 14) et découvre des ressentis positifs dans son corps qui transforment sa représentation négative du toucher et son appréhension d'être touchée : « *Réaliser que le toucher, c'était plutôt pour faire du bien* » (H : l. 787) « *que ce n'est pas forcément négatif, ça pour moi, c'est très important.* » (H : l. 782-785). Elle vit dans son corps « *une sensation d'unité et de réconciliation presque* » (H : l. 641-643) et prend alors conscience de sa propre unité somato-psychique : « *Le fait de rétablir une unité (...), le fait qu'il y ait une communication dans tout le corps, ça donne une unité.* » (H : l. 108-112), « *être un tout, là où on a différentes parties du corps qui sont séparées les unes des autres (...) ça fait beaucoup de bien* » (H : l. 256-258). On voit que suite aux séances, Hélène gagne en conscience d'elle-même sur le mode du sensible ce qui la sort progressivement de sa stratégie d'insensibilité qu'elle avait mise en place afin de ne pas être débordée par son hypersensibilité : « *Au fur et à mesure des séances, finalement, ça m'a rendu mes limites, le fait de ne plus se sentir agressée au moindre courant d'air.* » (H : l. 779-780).

Incidences sur l'estime de soi

Bien qu'Hélène, suite aux séances, ne témoigne pas directement d'une évolution de son estime d'elle-même, ses propos nous offrent des indices non négligeables d'une amélioration de son estime d'elle-même. On note qu'Hélène a retrouvé une présence à elle unifiée qui restaure, chez elle, sa valeur en tant qu'être humain : « *Le fait de rétablir une unité (...) ça m'aide à me considérer comme une personne.* » (H : l. 108-113). Cette nouvelle capacité à percevoir sa propre valeur lui permet maintenant d'accueillir les compliments qui la valident : « *Je deviens capable d'entendre les compliments ! (...) Chose qui pour moi, avant, était*

vraiment impossible. Et, si je recevais un compliment, je me démolissais. » (H : l. 115-118). Il est important de relever dans les propos d'Hélène que lorsque que l'estime de soi était très faible, c'est la structure même d'accueil des informations positives sur soi qui est déficiente, qu'elles viennent de soi à soi ou de l'extérieur, un compliment peut, de ce fait, devenir insupportable tellement il diffère de l'image négative que la personne a d'elle-même.

Renouvellement de la manière d'être à soi

Hélène a eu un gain dans ses manières d'être sur trois plans principaux : celui de son rapport au corps, de son rapport à sa pensée et de son rapport aux autres. Tout d'abord, elle a profondément renouvelé ses manières d'être à son corps : elle a découvert que « *ce n'est pas si horrible...d'être dans son corps finalement !* » (H : l. 187-188). Elle ne le vit plus comme étant étranger à elle, mais comme l'ancrage de son humanité et se rend compte par contraste de la souffrance que sa propre désertion sensorielle lui provoquait. Ses mots sont touchants lorsqu'elle exprime cette prise de conscience : « *Là, maintenant, c'est... c'est que je suis dans mon corps quoi. (...) Et je me rends compte à quel point ça devait être terrible avant parce que...euh... ça fait de moi un être humain* » (H : l. 178-282). Tout d'abord, elle a été profondément touchée par la découverte de sa globalité corporelle qui lui a fait prendre conscience de son unité et de son propre sentiment d'existence, et lui a permis de « *se considérer comme une personne entière* ». Ses propos nous révèlent par contraste le sentiment de morcellement qui devait être le sien avant l'accompagnement : « *Le fait encore une fois de rétablir une unité (...) le fait qu'il y ait une communication dans tout le corps ça donne une unité aussi et finalement, je pense que ça m'a aidé à me considérer comme une personne... entière quoi.* » (H : l. 108-113). Elle relie la découverte de cette perception de globalité aux effets du toucher de relation manuel qui lui a été prodigué et plus particulièrement à la perception incarnée des liens entre chaque partie de son corps : « *ça m'a beaucoup marqué et après le fait qu'on pouvait manipuler à un endroit et que ça puisse euh ... interagir avec un autre...qui était à priori pour moi pas en lien. (...) En fait ça m'a fait prendre conscience euh... des circuits dans mon corps quoi...* » (H : l. 246-251). Puis, d'autre part, grâce au toucher de relation manuel, elle a pu expérimenter positivement le fait de se faire toucher corporellement et s'est même surprise à le vivre sereinement. Cette étape de l'accompagnement a été très importante pour Hélène, voici comment elle en témoigne : « *Ne serait-ce que le toucher (...) Et les échanges à travers les mains, ce qui passe d'une personne*

à l'autre, et finalement, réaliser que ce n'est pas forcément négatif, donc ça pour moi, c'est très important. (H : l. 782-785). Réaliser que le toucher c'était pour plutôt faire du bien. C'est la chaleur, heu des fois, simplement ça (...) Puis le fait de se sentir en sécurité, de se sentir bien...aussi étroitement proche de quelqu'un. Parce qu'à un moment même, personne ne pouvait me toucher. Y avait ça au tout début. » (H : l. 787-793). On voit bien chez Hélène que ce toucher spécifique n'a pas seulement restauré un meilleur rapport à son corps, mais qu'il lui a permis de développer aussi sa capacité de présence à elle-même et aux autres. Elle témoigne par la suite d'un changement dans son rapport aux autres, elle se sent en effet, plus à l'aise dans les situations de proximité et dans les grands groupes. Elle utilise la connaissance par contraste pour nous le relater : « Je me protégeais énormément des gens » (H : l. 752) « Là je suis dans une salle où je suis très proche des élèves, et il fut un temps où ça m'aurait rendue très mal à l'aise, et heu... Maintenant, je me sens bien » (H : l. 753-754), « ça va avec, se sentir moins mal quand on est en grande foule » (H : l. 767).

Cette unité retrouvée ne se limite pas seulement au domaine du corps chez Hélène, mais investit aussi la sphère somato-psychique. Elle atteste, suite à l'accompagnement, avoir retrouvé un meilleur équilibre entre sa pensée et son corps : « ça a rétabli un genre de connexion entre moi et mon corps. (H : l. 32-33) En fait, j'avais une coupure entre mon corps et ma tête et ça a été plus ou moins rétabli. » (H : l. 21-22). Cela a eu un impact très net sur sa tendance hypermentalisée qui s'est fortement nuancée. Elle l'exprime ainsi : « J'étais très dans la tête, très cérébrale, et maintenant c'est plus du tout. » (H : l. 26). Hélène est plus en paix avec elle-même et ne bataille plus contre elle-même : « quand j'ai arrêté de me battre, et bien voilà j'ai eu une sensation d'unité et de réconciliation presque. » (H : l. 641-643). Elle s'autorise à vivre son hypersensibilité et ne masque plus ses affects : « Je suis quelqu'un d'hyper sensible. Eh bien, je me l'autorise, aujourd'hui. » (H : l. 737-739). Elle s'écoute plus et prend plus soin d'elle : elle est plus attentive aux manifestations de son corps et réussit à adapter son comportement en fonction de ce qu'elle ressent : « Depuis les séances, j'essaie de m'écouter plus. Et du coup finalement je pense qu'il y a beaucoup de choses qui sont plus faciles de ce fait là. » (H : l. 173-174), « mes douleurs de ventre (...) j'ai arrêté de manger certaines choses (...) du gluten ça me rendait autant malade... il y a eu des prises de conscience. » (H : l. 705-710). Hélène se respecte plus et ne s'impose plus les choses par devoir ou par une trop forte volonté, mais agit plus en suivant ses désirs et envies : « Les choses ont changé, maintenant c'est plus au niveau de la conscience, c'est de ne pas le faire en force, donc le faire en me respectant, et parce que j'ai vraiment envie, et pas parce que j'ai

une contrainte et « il faut que... » (H : l. 67-69) « Maintenant, je vais faire les choses plus fluidement. C'est plus évident, c'est-à-dire sans accroche. » (H : l. 138-143).

En guise de synthèse, on peut dire qu'Hélène est sortie d'un sentiment de non-existence dans sa vie en retrouvant une harmonie de présence à elle et à son corps. Elle est redevenue actrice de sa vie ce qu'elle nous résume très bien avec la métaphore suivante : *« C'est un peu comme si on dirigeait ma vie en fait, comme si quelqu'un d'autre tirait les ficelles et que maintenant j'avais récupéré la main. » (H : l. 368-374).* Elle a retrouvé une meilleure estime d'elle-même et est maintenant capable de valider ses qualités : *« Je deviens capable d'entendre les compliments ! (...) Chose qui pour moi avant était vraiment impossible. Et si je recevais un compliment, je me démolissais » (H : l. 117-119).* Elle s'ancore plus dans son intériorité et s'est reconnecté avec son propre sentiment d'existence ce qui manifestement lui a permis de retrouver une motivation à vivre.

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

Hélène a retrouvé un nouvel élan motivationnel dans son travail, elle ne le fait plus par obligation, mais par goût. *« M'investir dans mon travail à 100 %, avant je le faisais parce qu'il fallait le faire. Aujourd'hui je me réalise dans les choses (...) Et je me rends compte que j'aime ça en fait... » (H : l. 46-463).* Ses mots sont forts, on voit qu'elle prend du plaisir à travail et qu'elle a le sentiment de se réaliser dans son travail. Son changement est très impressionnant. La nature même de ses motivations a changé : elle est passée des motivations extrinsèques les plus éloignées d'elle à des motivations intrinsèques fortement autodéterminée. Elle est plus à l'aise avec la proximité avec ses élèves qu'elle vit beaucoup mieux. Par contraste, elle s'est aperçue de la distance qu'elle mettait avec eux auparavant : *« Je pense que je les mettais vraiment à très grande distance de moi. » (H : l. 765).* *« Là je suis dans une salle où je suis très proche des élèves, et il fut un temps où ça m'aurait rendue très mal à l'aise, et maintenant, je me sens bien » (H : l. 753-754).*

Comme nous avons vu précédemment son rapport aux autres a changé : elle vit mieux la proximité avec les autres et est plus à l'aise dans les groupes, même si cela reste encore difficile pour elle dans les très grands groupes. Elle a le sentiment maintenant de s'exprimer plus authentiquement avec les autres, et de pouvoir dire ce qu'elle pense sans chercher à correspondre à « ce qu'il faudrait dire » : *« Avant, c'était terrible, vu que je voulais absolument être comme tout le monde, j'étais sans cesse obligée de regarder, de prendre la*

température autour de moi. Comme de moi-même je n'y arrivais pas et bien du coup je prenais les autres en modèle et j'étais sans cesse en train de comparer. Aujourd'hui c'est différent parce que je vais avoir plus de facilités à dire ce que je pense et comment je me sens» (H : l.585-593).

Incidences sur la conscience de soi

Hélène a une conscience d'elle-même à dominante cognitive : *«Je suis quelqu'un qui réfléchit beaucoup »* (H : l. 565) *« très dans la tête, très cérébrale »* (H : l. 26) avec peu de conscience de son corps. Elle a le sentiment que son corps n'est pas en lien avec sa cognition : *« En fait j'avais une rupture entre mon corps et ma tête »* (H : l. 21-22). *«J'étais dans un état dissociatif, quasi permanent en fait »* (H : l. 795), ce qui lui donne un sentiment d'être distante avec elle-même et avec les autres : *« J'ai longtemps été quelqu'un de très froid »* (H : l. 725). Elle explique cette distance avec elle-même par la nécessité de gérer un état d'hyper-anxiété face au monde en s'insensibilisant : *« Le fait de ne pas faire attention à ce qu'on ressent, ça fait moins mal. »* (H : l. 737), *« Quelque part, je ne débranchais pas du mode survie... et je me protégeais sans arrêt. »* (H : l. 431-435).

Suite au travail d'enrichissement perceptif et sensible proposé en pédagogie perceptive, Hélène gagne en conscience perceptive : *« En fait, j'ai commencé à percevoir des choses que je ne percevais pas avant »* (H : l. 14) et découvre des ressentis positifs dans son corps qui transforment sa représentation négative du toucher et son appréhension d'être touchée : *«Réaliser que le toucher, c'était plutôt pour faire du bien »* (H : l. 787) *« que ce n'est pas forcément négatif, ça pour moi, c'est très important. »* (H : l. 782-785). Elle vit dans son corps *« une sensation d'unité et de réconciliation presque »* (H : l. 641-643) et prend alors conscience de sa propre unité somato-psychique: *« Le fait de rétablir une unité (...), le fait qu'il y ait une communication dans tout le corps, ça donne une unité. »*(H : l. 108-112), *«être un tout, là où on a différentes parties du corps qui sont séparées les unes des autres (...) ça fait beaucoup de bien »* (H : l. 256-258.). On voit que suite aux séances, Hélène gagne en conscience d'elle-même sur le mode du sensible ce qui la sort progressivement de sa stratégie d'insensibilité qu'elle avait mise en place afin de ne pas être débordée par son hyper-sensibilité : *« Au fur et à mesure des séances, finalement, ça m'a rendu mes limites, le fait de ne plus se sentir agressée au moindre courant d'air. »* (H : l. 779-780).

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE D'EMY

Emy

Sexe : Féminin

Âge au moment de l'interview : 39 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 18 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

Emy vient en séances avec une double motivation : sa première motivation est de soulager une plainte somatique liée à des douleurs de dos : « *Donc comme j'ai commencé parce que j'avais des maux de dos, je pensais que ça allait me soulager, j'ai continué dans ce chemin-là.* » (E : l. 21-22). Sa deuxième motivation est un peu moins précise, mais pourrait se résumer par le désir de mieux-être avec elle-même et de plus se percevoir. Elle la formule ainsi : « *J'essayais de me retrouver.* » (E : l. 85) « *Trouver un équilibre avec... de sentir l'intérieur de moi-même, ce qui m'a vraiment motivé* » (E : l. 43).

Contexte de vie

Emy est une jeune femme d'origine grecque qui a immigré en France. Elle a deux passions dans sa vie : l'enseignement et l'écriture. Depuis quelques années elle est en perte de motivation tant dans son domaine professionnel : « *Pour moi l'enseignement est une vocation, je pense que j'ai perdu un petit peu encore une fois de l'orientation par rapport à ça ces dernières années* » (E : l. 822-823) que dans son domaine personnel : « *ça fait trois ans que je n'ai pas écrit, une ligne, trois ans...* » (E : l. 538-539). Sa vie de couple n'échappe pas à

cette baisse d'élan dans sa vie. Elle nous fait part de son insatisfaction dans son couple : « *ma vie sexuelle dans mon couple n'était pas extraordinaire* » (E : l. 638-639) et a tendance à idéaliser la personne qu'elle a rencontrée dans une relation extraconjugale. Elle tente de nous l'expliquer ainsi : « *Il y eut le retour d'une personne qui a voulu être avec moi. Et j'ai construit dans ma tête un modèle de couple idéal, alors que je suis avec mon mari quoi. Et donc ça représentait pour moi quelque chose de très important dont j'arrivais pas à me débarrasser. Parce que je pensais que c'était ça, le modèle idéal.* » . (E : l. 129-133).

État des lieux physique et psychique

L'état des lieux physique d'Emy ne nous apprend que peu de choses sur son état de santé corporel ou sur sa présence à son corps, si ce n'est qu'elle souffre de douleurs dans son dos (E : l. 41). L'état des lieux psychique est plus riche en informations. On découvre qu'Emy est dans une période de perte de repères et qu'elle se sent « *un peu perdue* » (E : l. 83), « *tout n'est pas très très clair.* » (E : l. 106). Elle a tendance à se disperser assez facilement, elle est « *très rapidement décentrée* » (E : l. 281). Emy est quelqu'un qui a peu confiance en elle, elle doute constamment d'elle-même : « *J'ai toujours des doutes sur moi et sur ma capacité.* » (E : l. 530-531) et a peu d'estime d'elle-même ce qu'elle exprime ainsi : « *J'avais une perception négative de moi, ouais, plutôt.* » (E : l. 500). Elle est dans un profond sentiment d'insécurité, insécurité vis-à-vis du monde extérieur, mais aussi vis-à-vis de l'image qu'elle donne aux autres, sous le joug constant de son autojugement. Voici le type de questions qu'elle se pose : « *Quelle image je vais donner à ces gens-là ? En cherchant mon casier, en ne sachant pas où accrocher ma serviette, enfin des bêtises comme ça. Donc c'est toujours par rapport au regard de l'autre sur moi.* » (E : l. 339) « *Par exemple, je n'arrive pas à l'heure à un rendez-vous ou je n'arrive pas à trouver, etc. Que va penser l'autre personne de moi ? Ou alors si je n'ai pas fait le meilleur choix d'itinéraire : je suis nulle quoi !* » (E : l. 344-346). Elle est consciente de son mécanisme psychique sans pour autant avoir de prise dessus, et le vit comme une grande souffrance, comme une « *torture* » : « *Ce genre de, de pensées trop intellectuelles qui ne mènent à rien en fait... qui ne font que torturer... me torturer moi et alourdir l'ambiance sans raison* » (E : l. 430-431). Son psychisme n'est jamais au repos, elle est constamment dans une auto-analyse que ce soit avant d'agir, pendant l'action ou encore après l'action qu'elle revisite a posteriori : « *Analyser ce que je faisais, ce que je ne faisais pas, pourquoi j'avais fait ci, pourquoi j'avais fait ça...* » (E : l. 681-682). On comprend mieux

dans ce contexte pourquoi Emy a une mise en action laborieuse et « *beaucoup de difficultés à prendre des initiatives et à mettre les choses en place.* » (E : l. 307-308) d'autant plus qu'elle se met une forte pression afin de répondre son exigence de réussite par rapport aux autres. Cela se donne à voir au travers des propos tels que : « *Il fallait que je le fasse mieux que les autres.* » (E : l. 437) ou encore « *cette exigence déontologique de 'il faut faire les choses d'une certaine manière'* » (E : l. 772-773).

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

Les propos d'Emy révèlent la faible estime qu'elle se porte, elle doute beaucoup d'elle-même, de ses compétences et est très dure avec elle-même : « *J'ai toujours des doutes sur moi et ma capacité* » (E : l. 530-531), « *je me juge toujours* » (E : l. 772). On note qu'Emy, par défaut d'une estime d'elle-même intrinsèque, est très dépendante de l'appréciation des autres pour pouvoir s'apprécier : « *J'essayais de me voir à travers les yeux des autres, ce que les autres pensaient de moi.* » (E : l. 368). Elle essaie toujours d'anticiper ce que va faire ou penser l'autre en face d'elle : « *J'essaie toujours de savoir ce qu'elle peut penser pour que j'anticipe.* » (E : l. 375), *si je fais ça elle, elle va faire ça et si je fais ça elle va refaire ça, ainsi de suite...* » (E : l. 380-381).

Elle reconnaît avoir un très fort besoin de reconnaissance : « *J'étais quelqu'un qui avait toujours besoin d'être valorisée, que les gens lui disent que, qu'elle vaut la peine, qu'elle fait bien, qu'elle est merveilleuse.* » (E : l. 162-164). Par défaut de pouvoir s'estimer elle-même, elle est dépendante de l'image que les autres lui renvoient et de leur reconnaissance. Cette quête de reconnaissance extérieure se traduit chez Emy au niveau professionnel par une tendance à vouloir plaire à tout le monde. Elle l'exprime ainsi : « *Avant, enfin pour moi, c'était important de faire des efforts avec un peu tout le monde, c'est à dire essayer d'être en bon terme avec tout le monde et s'entendre bien avec tout le monde.* » (E : l. 423-425), « *La hiérarchie m'importait beaucoup. Je voulais être reconnue par ma hiérarchie. (...) une reconnaissance de compétence* » (E : l. 224-229).

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

Emy valide que l'accompagnement en pédagogie perceptive lui a permis de se questionner sur ses vraies priorités et de clarifier ce qui était important pour elle : « *Les séances de SPP, ça m'a déjà aidé à recentrer les choses, c'est-à-dire évacuer ce qui était superflu ou non nécessaire* (E : l. 83-84), *ça m'a aidé à me questionner à nouveau, à reposer les questions (...) ça me permet de revoir un peu ce que j'ai fait ou je n'ai pas fait, de quoi j'ai besoin justement.* » (E : l. 145-147). On voit dans l'entretien d'Emy que cette remise en question ne se fait pas sur le mode de l'entretien psychique classique, mais s'appuie sur un vécu corporel qui fait sens à celui ou celle qui le vit.

On retrouve très clairement dans les propos d'Emy la spécificité de cet accompagnement en pédagogie perceptive qui prône l'enrichissement perceptif comme primat du renouvellement des représentations et des manières d'être. Tout d'abord elle atteste que l'accompagnement qui a été proposé lui a permis de gagner en présence à elle, voire même de la trouver : « *J'ai commencé à être présente en moi même depuis que j'ai commencé les séances de pédagogie perceptive.* » (E : l. 545-546). Les extraits suivants montrent la compréhension qu'Emy a de cette nouvelle présence à elle-même et l'intérêt qu'elle y voit pour sa vie : « *C'est-à-dire que la présence en soi me permet justement de m'intéresser à soi et pas à l'autre, à ce que pense l'autre* » (E : l. 418-419), « *dans les séances, le fait d'accepter d'être présente dans ce que je fais et la manière dont je le fais* » (E : l. 718-719). On voit combien le travail proposé sollicite des ressources attentionnelles orientées vers la perception de soi, de son corps, et favorise un recentrage sur soi. Pour Emy, c'est un renversement total, elle qui a constamment son attention tournée vers l'extérieur ou vers les autres afin de gérer son insécurité.

Les propos d'Emy mettent en évidence les dernières étapes du processus de renouvellement des manières d'être sur le mode du Sensible. Emy met l'accent sur le lien immanent entre la perception et la sphère réflexive et plus précisément sur l'étape du « fait de connaissance » et « la prise de conscience ». Elle nous offre de nombreux faits de connaissance issus de son ressenti interne, en voici quelques-uns : « *Le ressenti interne me permet de comprendre que là je fais n'importe quoi,* » (E : l. 386-387), « *comprendre quels sont mes vrais désirs. Sortir de l'illusion quoi.* » (E : l. 148). On voit bien que pour Emy, en phase de perte de repères, l'appui sur son intériorité a été à l'origine d'une meilleure clarté psychique. Suite à ce fait de connaissance, elle fait une prise de conscience importante qui lui permet de se recentrer dans

sa vie : « *Je me suis rendu compte que je mettais de l'importance au mauvais endroit. Et qu'il fallait que je recentre par rapport à mes vraies priorités.* » (E : l.608-609). Voici un autre fait de connaissance qui a été important pour Emy ; elle décrit en premier lieu sa perception du mouvement interne : « *Ce sentiment de... que j'ai eu parfois... d'être stable et de bouger en même temps, c'est-à-dire la stabilité dans le mouvement.* » (E : l. 472-473), puis elle nous offre le fait de connaissance qui émerge de ce vécu et qui lui donne une nouvelle compréhension de sa vie : « *On pouvait être soi-même, ne pas s'agiter tout le temps, pour, pour prouver aux autres que nous sommes, que je suis moi-même (...) Donc, rester moi stable et accepter que le reste bouge autour.* » (E : l. 485-488).

L'accompagnement source d'une reconfiguration des motivations

La motivation somatique d'Emy a disparu au cours de l'accompagnement. En effet, on ne retrouve aucun indice concernant sa motivation à soulager ses douleurs. Elle n'en parle plus, probablement parce que ses douleurs ont été soulagées au cours des séances. On voit donc qu'Emy a fait le choix de continuer à se faire accompagner en pédagogie perceptive, non plus pour soulager ses douleurs, mais au nom de ce qu'elle vivait dans l'accompagnement : « *C'est ce que je rencontrais dans la méthode qui me motivait à continuer.* » (E : l. 79). Sa motivation à mieux se percevoir et à se rapprocher d'elle reste toujours aussi présente, mais est renforcée par ce qu'elle vit dans les séances et les faits de connaissances qui en découlent. Les extraits suivants en témoignent : « *Après cette introspection, je... je me suis sentie très très légère (...) comment dire, en accord avec ce que j'étais en train de faire à ce moment-là.* » (E : l. 179-180) ou bien, « *Le sentiment de globalité, ne pas être cassée en mille morceaux.* » (E : l. 720), ou encore, « *Ce bien-être généralisé qui commence par le ventre et qui inonde tout le corps. Mais ça j'avoue que... je ne le trouve qu'à ces moments-là, au moment des séances* » (E : l. 615-616). Tous ces passages montrent qu'Emy trouve une correspondance à ce qu'elle est dans son vécu lors des séances, et qu'elle est étonnée de ce qu'elle y rencontre, comme si son corps savait mieux qu'elle ce dont elle avait besoin.

Bien qu'elle ne l'exprime pas consciemment, le comportement et les mises en action d'Emy nous montrent la présence d'une motivation à se maintenir présente à elle-même. Elle reproduit chez elle, de façon autonome, les exercices explorés en pédagogie perceptive : « *Les mouvements de base que j'arrive à faire toute seule. Et ça je le fais et je l'ai fait aussi cet*

été. » (E : l. 787) et suit régulièrement des cours de gymnastique sensorielle, un des outils de la présence à soi. On sent dans ses phrases, son engagement à se maintenir dans une présence à elle et à cheminer vers elle de plus en plus : *« J'ai suivi tout de suite les cours de mouvement, de gymnastique sensorielle (...) les séances de... de méditation, d'introspection, etc. »* (E : l. 71-72).

Emy nous témoigne d'un renforcement quasi immédiat de sa motivation à continuer les séances, dès les premières séances d'accompagnement, où elle découvre un apaisement psychique et un lieu de repos en elle qui répond à son besoin profond. Cette recherche d'un apaisement psychique devient au fur et à mesure de l'accompagnement une nouvelle motivation chez Emy : *« Ma motivation a été très forte dès la première séance pratiquement, puisque j'ai retrouvé non seulement ce contact avec l'intérieur de moi-même, mais en plus le... le repos, les pauses dont j'avais besoin pour évoluer. »* (E : l. 58-60). On voit qu'Emy trouve dans les séances d'accompagnement en pédagogie perceptive un soutien à sa motivation de croissance qui est renforcée par son désir de progresser et de découvrir ce nouveau monde intérieur qui s'offre à elle : *« Ma motivation a grandi oui, elle a évolué dans le sens où je voulais continuer et je voulais découvrir le plus vite possible les choses. »* (E : l. 65-66).

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

L'analyse phénoménologique met en évidence le fait qu'Emy a une conscience d'elle-même à dominante cognitive : *« Analyser ce que je faisais, ce que je ne faisais pas, pourquoi j'avais fait ci, pourquoi j'avais fait ça... »* (E : l. 681-682). Sa conscience d'elle-même est très préoccupée par l'image qu'elle donne à voir aux autres par crainte d'être jugée : *« Quelle image je vais donner à ces gens-là ? (...) Donc c'est toujours par rapport au regard de l'autre sur moi. »* (E : l. 339). On note chez Emy une faible conscience corporelle qui se limite à la conscience de ses douleurs, notamment ses douleurs de dos (E : l. 21-22). Le peu de lien entre sa conscience cognitive et sa conscience corporelle fait qu'Emy se sent souvent dispersée, en perte de repères : *« Je suis très rapidement décentrée »* (E : l. 281). On note

qu'Emy ne fait pas le lien entre son peu de conscience corporelle habitée et sa tendance à être éloignée d'elle.

Le travail d'enrichissement perceptivo-cognitif proposé en séance a permis à Emy de découvrir une perception de son corps dans des tonalités positives ce qui, par contraste, lui a révélé son état de morcellement corporel : « *Le sentiment de globalité, ne pas être cassée en mille morceaux.* » (E : l. 720). Elle retrouve un rapport plus vivant à son corps : « *J'ai senti cette chaleur dans le ventre (...) c'était (...) comme un éveil..* » (E : l. 634-637). On observe que chez Emy, l'enrichissement de sa conscience perceptive à son corps a été le sas de retrouvailles avec sa présence à elle-même : « *J'ai commencé à être présente à moi-même depuis que j'ai commencé les séances en pédagogie perceptive* » (E : l. 545-546). Cette nouvelle présence à elle-même lui permet de mieux cerner ses désirs et de pouvoir mieux évaluer ses vraies priorités : « *Les séances de Spp, ça m'a déjà aidé à recentrer les choses, c'est-à-dire évacuer ce qui était superflu ou non nécessaire* » (E : l. 83-84) « *Et qu'il fallait que je recentre par rapport à mes vraies priorités.* » (E : l. 608-609). Cette nouvelle attention à elle-même l'équilibre, elle est plus centrée sur elle et moins focalisée sur ce que les autres vont penser d'elle : « *C'est-à-dire que la présence en soi me permet justement de m'intéresser à soi et pas à l'autre. À ce que pense l'autre* » (E : l. 418-419).

Incidences sur l'estime de soi

Suite aux séances, on observe une amélioration de son estime d'elle-même, même si, Emy est consciente qu'elle n'est pas encore très haute : « *J'ai un regard, heu, positif, je ne sais pas, mais en tout cas moins négatif c'est sûr !* » (E : l. 513-514), « *Je suis moins négative, j'ai toujours des doutes sur moi et sur ma capacité, mais je ne suis pas aussi négative qu'avant.* » (E : l. 530-531). On relève que l'amélioration de l'estime d'Emy ne s'est pas faite en relation avec une augmentation de son sentiment de compétence, mais qu'elle s'appuie sur un travail de restauration d'une présence à elle-même corporelle et sensible. Elle atteste du chemin fait suite à l'accompagnement et on sent dans ses propos un élan de positivité : « *Oh oui les séances m'ont fait changer ! J'arrête de penser continuellement à ce que la personne va penser de moi.* » (E : l. 349-350), « *J'essayais de me voir à travers les yeux des autres (...) maintenant ce qui importe c'est plus mes priorités à moi, mes désirs à moi.* » (E : l. 368-370).

Renouvellement de la manière d'être à soi

Emy a beaucoup gagné en confiance en elle suite aux séances : elle n'a plus besoin du regard des autres pour s'apprécier et se valider : « *J'essayais de me voir à travers les yeux des autres, ce que les autres pensaient de moi. Maintenant ce qui importe c'est plus mes priorités à moi, mes désirs à moi et la satisfaction de ces désirs-là, pas forcément à travers les yeux de l'autre.* » (E : l. 368-370). On voit bien qu'Emy est moins dispersée et plus recentrée sur elle-même et ses priorités. Comme elle a gagné en confiance en elle, elle est moins dans une stratégie de comparaison avec les autres et se juge moins : « *Disons que je suis passée du « je n'ai pas fait ce que je devais... », « Est-ce que j'ai fait ce que je devais ? » à « est-ce que j'ai fait ce que je pouvais ? »* (E : l. 758-759) « *est-ce que j'ai donné le meilleur de moi-même », pas forcément le meilleur par rapport à...* » (E : l. 774-775), « *Je me juge moins, je me juge toujours, mais je me juge moins* » (E : l. 772-773). Sa tendance perfectionniste a quasiment disparu. Elle nous donne un exemple concret qui relate ce changement : « *Je suis beaucoup moins perfectionniste. C'est-à-dire si je passe l'aspirateur et qu'il y a un grain de litière de chat que je n'ai pas vu, je ne vais pas remettre l'aspirateur en route. Je ne me juge plus par rapport à ça.* » (E : l. 445-448). Son estime d'elle-même s'est améliorée même si elle reste encore fragile comme en témoigne les propos suivants : « *J'accepte plus ce que je suis* » (E : l. 693) « *Je ne suis pas aussi négative. J'ai toujours des doutes sur moi et sur ma capacité, mais je ne suis pas aussi négative qu'avant.* » (E : l. 530-531).

Emy a gagné en légèreté dans sa manière d'être et dans sa vision du monde : « *Les choses deviennent plus simples* » (E : l. 465), « *C'est cette légèreté... il n'y a rien de grave. Ça paraît simple à dire, mais ça n'est pas si simple dans la pratique. Que... voilà, il n'y a rien de grave à aller à un endroit « x » que tu ne connais pas, même si tu te perds en chemin et que tu n'arrives pas à l'heure dite. Alors qu'avant c'était, c'était grave quoi !* » (E : l.332-335) « *Je ris beaucoup plus vraiment, les choses me font rire.* » (E : l. 167-168). Elle a gagné en recul et est plus posée dans sa pensée, et se juge moins : « *J'arrive à prendre de la distance.... Oh ! J'arrive même à réfléchir moins.* » (E : l. 688-689).

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

Son changement de manière d'être à elle-même a eu un impact direct sur sa manière d'être en relation avec les autres. Elle se sent plus authentique et ne cherche plus systématiquement à

plaire aux autres pour avoir une bonne estime d'elle-même. Elle a pris conscience qu'« *on peut être en accord comme on peut être en désaccord et exister dans la même pièce sans forcément être très amis ou pas amis ou quoi que ce soit. C'est possible maintenant.* » (E : l. 427-428). Elle est moins soumise à sa peur du regard ou du jugement de l'autre. Elle en atteste vivement : « *Oh oui, les séances m'ont fait changer !... (rire) J'arrête de penser continuellement à ce que la personne va penser de moi !* » (E : l. 349-350). Elle a pris conscience de sa stratégie d'anticipation du désir de l'autre qui vise à sauvegarder une image positive d'elle-même dans le regard de l'autre. Lorsqu'elle s'en aperçoit, elle tente de la corriger en temps réel : « *J'essaie toujours de savoir ce qu'elle peut penser pour que j'anticipe, pour qu'elle soit à l'aise. Or, ce n'est pas ça qui va la mettre à l'aise... Avant, je l'aurais fait sans arrêt, maintenant je me rends compte que je le fais donc j'arrête, je m'arrête à temps.* » (E : l. 375-377). Depuis qu'elle a gagné en présence en elle et qu'elle a une meilleure confiance en elle, Emy est moins dépendante de la reconnaissance de l'extérieur ou de sa hiérarchie : « *L'administration, je voulais être « reconnue » à travers eux maintenant j'en ai rien à faire.* » (E : l. 249).

Concrètement dans son quotidien Emy a pris des décisions importantes dans sa vie suite à l'accompagnement. Elle a mis fin à sa relation extra conjugale quand elle a pris conscience au cours d'une séance qu'elle l'idéalisait : « *Le ressenti interne me permet de comprendre que là je fais n'importe quoi.* » (E : l. 386-387), « *Comprendre quels sont mes vrais désirs. Sortir de l'illusion quoi.* » (E : l. 148) « *Donc j'ai arrêté cette... soi-disant relation, c'est pas vraiment une relation, mais bon je l'ai arrêtée.* » (E : l.134-136). Et elle a mis en place un dialogue avec son mari, dans lequel elle s'est sentie à l'aise dans sa capacité à s'exprimer et à s'expliquer : « *La méthode m'a permis, je pense, de voir les choses clairement, de prendre des décisions et d'en discuter avec mon conjoint plutôt que vivre toute seule dans mon coin quelque chose.* (E : l. 570-573) *Et donc, à un moment donné, on s'est assis, on a discuté de tout cela de manière très ouverte, alors que j'aurais peut-être eu du mal à nommer les choses avant ou à lui expliquer.* » (E : l. 585-587).

Elle a retrouvé sa deuxième passion qu'est l'écriture depuis qu'elle a une meilleure présence à elle-même. On sent dans ses propos qu'elle a regagné un élan motivationnel qui était éteint auparavant : « *ça fait trois ans que je n'ai pas écrit, une ligne, trois ans, et là j'ai recommencé, j'ai recommencé à écrire.* (E : l. 538-539) *Plus je suis présente en moi-même, plus j'ai besoin d'écrire. Et donc j'ai commencé à être présente en moi même depuis que j'ai commencé les séances de pédagogie perceptive.* » (E : l. 544-546). Pour maintenir sa présence

à elle-même, qui semble être devenue une de ses motivations premières, elle s'entraîne en pédagogie perceptive (E : l. 787) et suit régulièrement des cours de gymnastique sensorielle (E : l. 71-72), un des outils de la présence à soi.

Incidences sur la conscience de soi

L'analyse phénoménologique met en évidence le fait qu'Emy a une conscience d'elle-même à dominante cognitive : « *Analyser ce que je faisais, ce que je ne faisais pas, pourquoi j'avais fait ci, pourquoi j'avais fait ça...* » (E : l. 681-682). Sa conscience d'elle-même est très préoccupée par l'image qu'elle donne à voir aux autres par crainte d'être jugée : « *Quelle image je vais donner à ces gens-là ? (...) Donc c'est toujours par rapport au regard de l'autre sur moi.* » (E : l. 339). On note chez Emy une faible conscience corporelle qui se limite à la conscience de ses douleurs, notamment ses douleurs de dos (E : l. 21-22). Le peu de lien entre sa conscience cognitive et sa conscience corporelle fait qu'Emy se sent souvent dispersée, en perte de repères : « *Je suis très rapidement décentrée* » (E : l. 281). On note qu'Emy ne fait pas le lien entre son peu de conscience corporelle habitée et sa tendance à être éloignée d'elle.

Le travail d'enrichissement perceptivo-cognitif proposé en séance a permis à Emy de découvrir une perception de son corps dans des tonalités positives, ce qui, par contraste, lui a révélé son état de morcellement corporel : « *Le sentiment de globalité, ne pas être cassée en mille morceaux.* » (E : l. 720). Elle retrouve un rapport vivant à son corps : « *J'ai senti cette chaleur dans le ventre (...) c'était (...) comme un éveil..* » (E : l. 634-637). On observe que chez Emy, l'enrichissement de sa conscience perceptive à son corps a été le sas de retrouvailles avec sa présence à elle-même : « *J'ai commencé à être présente à moi-même depuis que j'ai commencé les séances en pédagogie perceptive* » (E : l. 545-546). Cette nouvelle présence à elle-même lui permet de mieux cerner ses désirs et de pouvoir mieux évaluer ses vraies priorités : « *Les séances de Spp, ça m'a déjà aidé à recentrer les choses, c'est-à-dire évacuer ce qui était superflu ou non nécessaire* » (E : l. 83-84) « *Et qu'il fallait que je recentre par rapport à mes vraies priorités.* » (E : l. 608-609). Cette nouvelle attention à elle-même l'équilibre, elle est plus centrée sur elle et moins focalisée sur ce que les autres vont penser d'elle : « *C'est-à-dire que la présence en soi me permet justement de m'intéresser à soi et pas à l'autre. À ce que pense l'autre* » (E : l. 418-419).

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE DE LAURENT

Laurent

Sexe : Masculin

Âge au moment de l'interview : 50 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 12 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

Laurent vient en séance pour soulager ses douleurs physiques liées à son état de stress : « La première motivation, ça été pour du curatif c'est-à-dire que j'étais quelqu'un de stressé, très stressé par mon travail, très tendu, avec des conséquences de gros problèmes digestifs. La recherche entre guillemets d'une méthode de bien-être pour aller mieux. » (L : l. 11-15).

Contexte de vie

Laurent est un cadre supérieur de 50 ans qui vit un état de stress constant dans son travail (L : l. 11-12). Il est dans une forte insatisfaction de vie en général qui s'exprime plus intensément dans sa vie de couple. Il se sent dans un état de morosité ambiante et de négativité : « *Comme je n'étais pas satisfait de ce que je vivais, je ne pouvais pas être très positif (...) donc globalement j'étais quand même dans une espèce de négativisme, je ne m'éclatais pas.* » (L : l. 480-483). Il fait état de sa situation ainsi : « *Ça fait 10 ans que je ne me sens pas bien dans ma vie personnelle, que je le sais.* » (L : l.563), « *Je n'étais pas satisfait en terme de couple, en terme de boulot, je ne me réalisais pas dedans* » (L : l. 482-483). Il a le sentiment de s'être détourné de ses vraies valeurs et se sent éteint dans sa vie : « *Je ne me respectais pas, je ne*

respectais pas mes vraies valeurs de vie. » (L : l 48-49) « J'ai vécu ces dernières années en étant... soumis plus ou moins, quelque peu éteint sur mes propres envies, mes propres souhaits de vie. » (L : l. 36-38). Il a le sentiment de jouer un rôle dans sa vie et de ne pas être authentique : « J'ai souvent été quelqu'un que je n'étais pas, en représentation, dans ma vie pro, mais aussi perso. J'ai manqué beaucoup d'authenticité du fait de mon éducation » (L : l. 582-583).

État des lieux physique et psychique

Son état des lieux physique n'est pas très bon. Son stress et son mal-être se manifestent chez lui par des importantes tensions et des douleurs principalement viscérales : *« J'étais quelqu'un de stressé, très stressé par mon travail, très tendu, avec des conséquences de gros problèmes de douleurs. » (L : l. 12-13).* Son état des lieux psychique montre qu'il a une tendance à la passivité. Il se laisse porter par les autres même si cela ne correspond pas à ses désirs. Cela engendre chez lui soit un comportement de soumission ou de fuite, soit un état d'absence. Il se décrit ainsi : *« Il y avait beaucoup de domaines où je n'étais pas acteur » (L : l.395-397), « j'étais assez suiveur. Quant à mes propres envies, je ne les mettais pas forcément en avant. » (L : l. 39-40), « je me laissais plus ou moins porter » (L : l. 388).* Il explique son comportement en ces termes : *« Avant, j'étais sous un éteignoir, je me disais que je n'avais pas envie de polémiquer, je me soumettais, je ne voulais ni contredire par peur de rentrer dans de la polémique, j'étais plutôt celui qui ne disait rien et qui laissait faire. » (L : l. 265-267) « La stratégie que j'avais prise c'était plutôt la fuite. » (L : l. 59)* Il est peu autonome dans ses mises en actions et ses prises de décisions, car il est constamment en prise avec le doute, avec des *« valse d'hésitations habituelles » (L : l. 183) : « j'y vais, j'y vais pas, est-ce que c'est pas le bon moment... » (L : l. 183-184) « Peser le pour et le contre » (L : l. 212).* Il a toujours besoin de se référer au point de vue de l'autre et plus particulièrement de sa femme pour se rassurer (L : l. 156-157) et pouvoir s'engager dans un projet : *« Jusqu'à maintenant, je n'ai pas beaucoup mené de projet seul, même au niveau professionnel. » (L : l. 156-157).* Laurent ne doute pas de ses capacités de mise en action, mais il fait le constat que bien souvent il ne passe pas à l'action ou lorsqu'il le fait, c'est en force : *« J'avais quand même du mal à me mettre en action » (L : l.392), « Je me jugeais capable de le faire, mais je ne le faisais pas. » (L : l. 400), « Je passais en force avant, je passais toute ma vie en force. (L : l. 672-678) « Obtenir ce que je veux avoir par la force. » (L : l. 663).*

Laurent est d'un tempérament très inquiet. Il vit dans un sentiment d'insécurité profonde lié à une crainte de mourir : « *Je vivais quand même avec une sorte de ... une certaine épée de Damoclès avec la mort au-dessus de moi* » (L : l. 475-477) suite à son enfance malade : « *Je me suis toujours senti un peu malade, un peu fragile, avec des problèmes quand tu es comme ça, tu vois l'avenir plutôt moyen,* (L : l. 466-468) *c'était très insécurisant* » (L : l. 471). Au niveau émotionnel, il a une tendance cyclothymique (L : l. 370) qui se manifeste parfois par des comportements émotionnels extrêmes. Voici les propos qu'il rapporte : « *J'ai tendance à être assez excessif.* » (L : l. 827-828). « *L'affrontement dans la colère était mon mode de fonctionnement.* » (L : l. 610-611) avec parfois une « *envie d'assassiner la personne qui était en face de moi.* » (L : l. 632-633) et dans un autre registre, « *quand je tombe amoureux, c'est pour les deux cents prochaines années !* » (L : l. 838-839).

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

L'analyse montre que Laurent a une bonne estime globale de lui-même, mais son contexte de vie a un impact très négatif sur celle-ci. En effet, on remarque que Laurent a une mauvaise image de lui-même dans son contexte familial qui est difficile et dans lequel il n'arrive plus à exister pleinement. Son contexte de vie personnelle a un impact négatif sur son estime de lui. Il l'analyse ainsi : « *Avant, j'étais sous un éteignoir.* » (L : l. 265), « *Je n'avais pas une vision positive de moi-même.* » (L : l. 466). On note par exemple que dans son travail il a une bonne estime de lui-même : « *Professionnellement parlant, je n'étais pas le plus à l'aise, mais je ne me suis jamais dévalorisé.* » (L : l. 190-191). Laurent précise que la source de son insatisfaction de lui-même n'est pas liée à un manque de valeur personnelle intrinsèque, mais plutôt à un sentiment d'incapacité à agir de façon authentique et engagée : « *J'ai souvent été quelqu'un qui je n'étais pas, en représentation dans ma vie pro, mais aussi perso. J'ai manqué beaucoup d'authenticité.* » (L : l. 582-583). Il est conscient que son manque d'élan dans sa vie affaiblit son estime de lui : « *Le fait que je ne sois pas investi dans mes projets, j'avais une baisse d'estime de moi.* ». (L : l. 504-505), « *J'avais toujours besoin de l'avis des autres.* » (L : l. 156). On note chez Laurent que son manque de confiance en ses décisions est aussi source d'une mésestime de lui-même.

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

Les propos de Laurent mettent en relief la nature de l'accompagnement à médiation corporelle qui est prodigué dans les séances de pédagogie perceptive. On voit que cet accompagnement sollicite chez lui des capacités perceptivo-cognitives dont il n'avait pas conscience et qui lui permettent de renouveler ou d'enrichir ses points de vue et/ou ses manières d'être. Il nous relate ainsi sa surprise : « *Je me suis aperçu que ça n'avait pas qu'une incidence sur la zone qu'on était en train de traiter, je me suis aperçu que j'en ressortais avec un bien-être, des pensées beaucoup plus calmes, plus apaisées, d'une manière globale, j'étais moi-même plus calme, les choses étaient plus faciles au sortir des séances.* » (L : l. 22-25) Cette particularité de l'accompagnement qu'il découvre, Laurent la résume ainsi : « *Dans les séances, j'apprends et je ressens.* » (L : l. 672-674). On voit dans son verbatim, que cet apprentissage se fait sur la base, au préalable, d'un enrichissement des capacités perceptives. De nombreux propos en attestent : « *Mes ressentis à ce moment-là sont vraiment mes ressentis authentiques.* » (L : l. 86-87) ou « *Dans les séances, on est dans quelque chose de beaucoup plus doux, et plus lent.* » (L : l. 672-674), ou bien « *C'est grâce à la spp que je prends conscience des choses qui peuvent se jouer que je n'avais pas forcément conscience moi-même.* » (L : l. 32-33), ou encore sur le plan perceptivo-cognitif « *L'accompagnement en pédagogie perceptive me permet d'avoir une certaine justesse dans mes actions, dans mes réactions, ne pas être trop extrême* » (L : l. 219-220).

On voit que Laurent accorde une grande valeur à ce qu'il vit et fait dans les séances de pédagogie perceptive même s'il déplore de ne pas réussir à maintenir l'état de bien-être consécutif aux séances dans son quotidien. Voici comment il le comprend : « *Ce que je vis en séance, ça a énormément de valeur au moment où je le vis et après, mais malheureusement dans le temps, je ne dois pas y accorder... ou du moins je n'y accordais pas une valeur suffisante pour pouvoir être assez assidu sur le truc.* » (L : l. 81-83). Il précise : « *A chaque fois, pendant les séances (...) je ressortais renforcé, avec un nouvel objectif d'arrêter ce que je vivais pour partir vers autre chose, je voyais ce qu'il fallait faire, j'étais fort sur le moment, même si après ce n'était pas si évident que ça tienne très longtemps* » (L : l. 69-72). On voit se dessiner derrière ses propos, sa problématique de mise en action et sa tendance au doute.

L'accompagnement source de reconfiguration des motivations

Au cours de l'accompagnement, les motivations de Laurent se sont enrichies de nouvelles motivations. Il ne vient plus seulement pour apaiser des douleurs, mais aussi pour apprendre à mieux se respecter en s'appuyant sur ses ressentis internes qu'il valide comme étant authentiques et justes (L : l. 86-87) : *«Maintenant ma motivation, c'est plus un travail personnel sur moi.»* (L : l. 28) *«Ce qui me motive aujourd'hui, ce qui m'intéresse c'est d'être différent moi-même. Par exemple de me respecter, de vivre la vie que j'ai envie de vivre.»* (L : l. 31-32). Il découvre la justesse de ses perceptions et désirs.

On voit bien chez Laurent un fort désir de se maintenir dans cet état d'équilibre somato-psychique, au travers des propos suivants *«c'est une envie qui est là de méditer pour être mieux après.»* (L : l. 148-150), *«ça commence à être validé chez moi cette histoire de méditer d'en avoir besoin... besoin d'être posé, d'être au calme, recentré et surtout d'être moins agité.»* (L : l. 138-141) et qui le pousse à consulter régulièrement un pédagogue perceptif. L'état de bien-être psychique et physique qu'il ressent pendant et après les séances est source de motivation à continuer l'accompagnement : *«Souvent dans tous les traitements dans toutes ces séances-là, la confiance est quelque chose qui est toujours là ou qui apparaît au cours du traitement, la confiance dans l'avenir et en moi. Or ce n'est pas quelque chose que j'ai forcément naturellement.»* (L : l. 455-457).

Suite à l'accompagnement, ses priorités de vie ont changé. Il ne cherche plus en premier lieu la réussite sociale et l'argent, ce qui lui importe c'est d'être en harmonie avec lui-même, en bonne santé physique et psychique : *«Je n'ai plus cette valeur d'argent que j'ai pu avoir, de réussite sociale, de grimper dans la hiérarchie. Aujourd'hui ce qui est important pour moi, c'est d'être bien et en bonne santé, et de faire, globalement même si je ne peux pas tout faire, mais de faire ce que j'ai envie.»* (L : l. 571-574). Il précise ce qu'il entend par une motivation à être bien : *«Être bien, c'est être en accord avec moi, détecter des fonctionnements où je ne respecte pas, ne pas continuer à vivre des choses dans lesquelles je ne me respecte pas.»* (L : l. 576-578). On sent chez Laurent une volonté de préserver ce mieux-être qu'il a gagné suite aux séances et un désir d'accorder ses manières d'être avec plus d'authenticité. On voit qu'il est animé d'une motivation de croissance, poussé par le désir de renouveler ses manières d'être afin d'être plus conforme à son moi profond. Il résume clairement cette motivation dans les propos suivants : *«Aujourd'hui, j'ai une soif d'être nouveau, d'être différent que ce que j'étais.»* (L : l. 578-579).

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

On observe chez Laurent une conscience de lui-même à prédominance affective et cognitive : « *Les sentiments aussi (...) j'ai tendance à être assez excessif, et monter vite très haut.* » (L : l. 827-828), « *L'affrontement et la colère qui était mon mode de fonctionnement.* » (L : l. 610-611). Sa conscience cognitive de lui-même est envahie par le doute et d'innombrables remises en question : « *Ces valse d'hésitations habituelles, j'y vais, j'y vais pas, est-ce que c'est le bon moment...* » (L : l. 183-184), et sa conscience corporelle limitée aux perceptions négatives ou douloureuses : « *J'étais quelqu'un de stressé, très stressé par mon travail, très tendu, avec des conséquences de gros problèmes de douleurs.* » (L : l. 12-13). Cette conscience de lui-même dans des extrêmes d'affects ou focalisée que sur les aspects négatifs crée un terrain d'insatisfaction, ce qui donne à Laurent le sentiment d'avoir manqué le rendez-vous avec lui-même : « *J'ai manqué beaucoup d'authenticité* » (L : l. 583).

Au cours des séances, Laurent découvre tout un univers de perceptions positives dans son corps : « *Dans les séances, on est dans quelque chose de beaucoup plus doux, et plus lent.* » (L : l. 672-674), « *J'ai une meilleure globalité de moi-même* » (L : l. 407-408). Ces nouvelles perceptions l'amènent à avoir une autre conscience de lui-même : « *Les séances, elles me révèlent des choses que j'ai en moi que je n'avais pas ni mises en action, ni même vu comme par exemple, la force et la puissance (...) notamment tout ce qui est de l'ordre de la confiance.* » (L : l. 532-535). Laurent est plus présent à lui-même, il est beaucoup plus attentif à ses ressentis et à ses états internes : « *Avec la pédagogie perceptive, je m'écoute beaucoup plus à l'intérieur, je fais beaucoup plus attention, j'essaie... j'essaie de voir, de savoir dans quel état je suis.* » (L : l. 339-340) et à ses manières d'être et fonctionnements psychiques : « *Je suis en moi, je me ressens. J'essaie de me voir fonctionner. J'essaie de voir les indicateurs qui m'indiquent que je suis en train de déraper, de me remettre en tension. Mes indicateurs c'est que je sens que je m'agite à l'intérieur et d'un seul coup, j'ai des pensées agitées, j'ai de la fatigue, et je me dis que là je me suis mis en surrégime, il faut que tu te poses. J'essaie de me poser et de me reposer dans ces cas-là.* » (L : l. 701-706) Avant, je ne le ressentais pas l'impact sur moi, j'avais, il fallait le faire comme ça et je le faisais comme ça. » (L : 774-775). Il est important de relever que les prises de conscience de Laurent se donnent à lui sous la forme de révélation lorsqu'il est en relation perceptive de présence avec

lui-même. De nombreux passages l'expriment clairement : « *A chaque fois, pendant les séances, j'ai ressenti comme quoi c'était une...c'était évident que ce que je vivais ne me convenait pas* » (L : l. 69-72) ou « *Par exemple, au cours d'une séance, il m'est venu l'évidence que je devais partir de chez moi. C'était une séance manuelle, il m'est venu qu'il fallait que la vie que je menais cesse.* » (L : l. 228-229). Il ajoute : « *les séances, elles me révèlent des choses que j'ai en moi que je n'avais pas ni mises en action, ni même vues.* » (L : l. 532-535).

Incidence sur l'estime de soi

Suite aux séances, Laurent atteste d'un changement de manière d'être qui est plus conforme à une image positive de lui-même, ce qui augmente considérablement l'estime qu'il a de lui-même : « *Mon sentiment de moi a changé, je suis plus juste par rapport à moi. La valeur que j'ai de moi-même, je me sens plus respectable moi-même parce que plus juste dans mon fonctionnement, moins excessif.* » (L : l. 379-381). Il ajoute : « *Avant j'étais sous un éteignoir (...) maintenant je sens vraiment le respect de moi-même.* » (L : l. 265-269). Il est important de relever que pour Laurent son estime de lui-même s'est trouvée renforcée lorsqu'il a appris à se respecter dans le travail proposé en pédagogie perceptive par le média d'une présence ajustée à son propre corps. Ce respect de lui-même est fondamental pour lui : « *Quand je me respecte, je trouve ça beau (...) ça me satisfait, tu en dégages une belle fierté. C'est une très grosse satisfaction.* » (L : l. 281-283). On note que le travail proposé en séance a permis à Laurent de retrouver une conscience de lui-même perceptive et incarnée qui lui donne le goût d'une présence à lui-même plus authentique source d'estime de soi : « *Depuis les séances, j'ai l'impression d'avoir repris de la dimension (...), je me sens beaucoup moi-même.* » (L : l. 486-491), « *Grâce à la séance, j'étais beaucoup plus authentique c'est-à-dire que je ne me cachais pas derrière une certaine rigidité, une certaine nécessité d'imposer, j'étais avec mes faiblesses, mes difficultés que je ne cachais pas.* » (L : l. 617-620).

Renouvellement de la manière d'être à soi

On note que l'enrichissement de la conscience perceptive de Laurent a permis d'équilibrer sa prédominance cognitive et affective : « *L'accompagnement en pédagogie perceptive me*

permet d'avoir une certaine justesse dans mes actions, dans mes réactions, ne pas être trop extrême » (L : l. 219-220). On voit dans son propos que, grâce aux séances de pédagogie perceptive Laurent a trouvé des moyens pour réguler son comportement et ainsi éviter de tomber dans ses excès. Il prend beaucoup plus en compte ses perceptions corporelles et se méfie de son système de pensée qui est parfois excessif et sous le joug de ses affects : « *Dans les séances, j'ai appris à me méfier de mes pensées. Aujourd'hui, je ne me fie pas qu'à mes pensées... et j'ai appris à passer par le corps. Quand j'ai une pensée, j'essaie de la relier avec le corps.* » (L : l. 795-797) « *J'essaie de valider par un ressenti corporel.* » (L : l. 801). Il a compris que « *quand le corps il te dit non, il dit non. Avant, je faisais fi de tout ça* » (L : l. 858). Ce nouvel ancrage corporel lui permet de mieux percevoir ses envies et désirs, et de pouvoir mieux les respecter : « *J'étais assez suiveur. Quant à mes propres envies, je ne les mettais pas forcément en avant. Aujourd'hui, je sais que j'ai des envies, et quand j'ai envie de les vivre je les vis.* » (L : l. 39-44).

Il donne maintenant plus d'importance à ce qu'il vit qu'à ce qu'il pense : « *Je m'écoute beaucoup plus à l'intérieur* » (L : l. 339), « *Je suis en moi et je me ressens, j'essaie de me voir fonctionner* » (L : l. 701). Il a appris à questionner sa pensée en s'appuyant sur son ressenti corporel : « *Dans les séances, j'ai appris à me méfier de mes pensées. Aujourd'hui, je ne me fie pas qu'à mes pensées, j'ai appris à passer par le corps.* » (L : l. 795-796). Fort de ses retrouvailles avec une profondeur de lui-même, Laurent est motivé à plus se respecter. Cela se donne à voir dans son comportement : il s'affirme et est capable de poser et/ou de dire ses limites. Il nous fait part du processus perceptivo-cognitif qui lui a permis de déclencher cette capacité en lui : il relate une première étape : « *Dans mon introspection, ce que j'ai ressenti là, j'ai eu de la confiance et de la force qui sont arrivées en même temps pour pouvoir dire non, pouvoir me respecter.* » (L : l. 245-246). « *M'est venu une force en moi pour pouvoir s'opposer à la pression ou au pouvoir de l'autre, et ça c'est venu pendant la méditation et c'est devenu une force en moi, j'ai senti cette capacité à dire non.* » (L : l. 249-251), puis une seconde étape de mise en œuvre dans son comportement : « *Avant, j'étais sous un éteignoir, je me disais que j'avais pas envie de polémiquer, je me soumettais. Et maintenant... je rejette ce qui peut ne pas me correspondre. Je sens vraiment le respect de moi-même.* » (L : l. 265-269). On note l'importance des vécus sensibles qui lui ont donné la force et la motivation de renouveler ses manières d'être ; ce fait est d'autant plus fort que, rappelons-le, il est d'un tempérament à se mettre difficilement en action. Il atteste avoir gagné

en confiance en lui : « *Si j'ai changé c'est parce que j'ai plus confiance en moi...* » (L : l.790-791).

Depuis que Laurent apprend à se respecter son estime de lui-même est devenue très positive, il est fier de lui-même : « Quand je me respecte je trouve ça beau. D'abord ça me satisfait, tu en dégages une belle fierté, et puis c'est beau de se respecter. C'est une très grosse satisfaction. » (L : l. 281-283). Sa deuxième source d'estime est liée à la régulation de son tempérament excessif. : « Mon sentiment de moi a changé, je suis plus juste par rapport à moi. La valeur que j'ai de moi-même je me sens plus respectable moi-même parce que plus juste dans mes fonctionnements, moins excessif. » (L : l. 379-381). Il se sent plus respectable depuis qu'il est plus calme et posé : « J'ai une image à mes yeux beaucoup plus posée, plus calme, plus raisonnable entre guillemets, moins excité. » (L : l.375-376).

Il est indéniable que les séances en pédagogie perceptive ont permis à Laurent de retrouver une présence à lui-même et d'acquérir la capacité de se respecter et de mettre en œuvre ses envies. Cette transformation de manière d'être et ce nouvel élan de vie, il les résume ainsi de façon touchante : « *Depuis les séances, j'ai l'impression d'avoir repris de la dimension dans ma nouvelle vie. Ma nouvelle vie me permet de dire que j'existe. Et je ne suis plus dans...cette espèce de choses où il y avait pas d'avenir, pas d'ambitions, rien. Je ne me projetais pas. Aujourd'hui le positif, c'est de pouvoir faire des projets, se projeter, je me sens beaucoup plus apte à réaliser les choses moi-même.* » (L : l. 486-491). On note qu'il a retrouvé un sentiment d'existence qui lui faisait défaut auparavant et des perspectives de vie plus ouvertes et positives.

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

Laurent a pris une décision importante pour sa vie suite aux vécus et prises de conscience qu'il a faits lors des séances. Il a pris la décision de se séparer de sa femme ; au moment de l'entretien, il a quitté le domicile familial depuis quelques mois (L : l 47). Il se découvre avec fierté capable d'autonomie dans ses prises de décisions et mises en action : « *Je suis capable d'être responsable de moi-même. J'en suis quand même assez fier de pouvoir me débrouiller tout seul, faire des choses tout seul, décider tout seul.* » (L : l. 494-496).

Dans son domaine professionnel, il est plus confiant et s'affirme plus : « Avant, j'étais plutôt le bon soldat là aussi, si l'entreprise disait tout va bien même si ça ne l'était pas, je me disais oui, oui, c'est ok. Aujourd'hui, je suis capable de dire, mais non, ça, ça ne va pas, ça ne

fonctionne pas. Je suis capable de le dire, de l'écrire, je l'ai fait encore hier, et ça fait très peu de temps que je suis capable de faire ça » (L : l. 303-307). Il ose exprimer ses points de vue mêmes s'ils sont différents de ceux de sa hiérarchie : « Professionnellement c'est indéniable que les séances ont influencé mon travail. La confiance que j'ai vécue en séance, ça m'a permis de sortir de ma coquille et d'exister... de pouvoir affirmer un point de vue au niveau pro, même si c'est un point de vue qui n'est pas dans la ligne de pensée de ma direction. » (L : l. 297-301). Il fait plus attention à lui et à ses ressentis corporels pour ne pas retomber dans un stress dépassé : « Avant, je réussissais jusqu'à tant qu'un jour mon corps me lâche, mais je passais tout en force, maintenant ce n'est pas en force, c'est plus souple. Ça ne veut pas dire que je ne poursuis pas forcément le même objectif, mais c'est beaucoup plus souple. » (L : l. 680-682). On note que Laurent relie clairement toutes ces nouvelles manières d'être au travail qu'il a réalisées en pédagogie perceptive.

Dans son rapport aux autres, il gère mieux son impulsivité en s'appuyant sur un retour à son corps. Il nous explique ses stratégies : *« Si par exemple, il y a quelque chose qui m'a contrarié, je sais que je serai extrêmement tendu à l'intérieur et que je ne peux dire les choses... quand je détecte ça, j'essaie de ne pas dire tout de suite, de ne pas réagir immédiatement, je me pose... Concrètement je m'assois, je me pose, j'essaie que mon corps se pose un peu, de calmer l'agitation que je peux avoir à l'intérieur, (...) j'essaie de ressentir mon corps qui s'apaise un peu. »* (L : l. 343-354). Il reste cependant fragile dans sa posture, il se sent parfois être trop excessif dans sa volonté de vouloir se faire respecter et sent le risque de devenir trop intransigeant. Sa seule ressource alors, est de prendre rendez-vous pour une séance individuelle même s'il déplore l'inconstance des effets dans le temps : *« Le problème c'est que dans le temps, après la séance, plus la séance s'éloigne, si tu ne pratiques pas derrière tu perds un peu ce bénéfice et tu repars dans tes affects ou dans tes pensées dans ton rythme de vie effréné et il faut une séance d'après pour te retrouver. »* (L : l. 90-93) Laurent est conscient - pour l'avoir expérimenté quelques fois- que la pratique, en groupe ou seul, des exercices de pédagogie perceptive est source de bien-être et d'amélioration de son équilibre somato-psychique, mais il constate avec incompréhension qu'il n'arrive toujours pas trouver la motivation pour pratiquer lorsqu'il en ressent le besoin. Il nous fait part de ce dilemme : *« Par exemple, l'année complète que je viens de traverser, il aurait été archi nécessaire que j'aie régulièrement aux cours, archi nécessaires... mais... c'est assez surprenant que je n'ose pas sortir la caisse à outils alors qu'elle existe, que je la connais, et que j'en sais les résultats »* (L : l. 754-756) et pourtant *« je pratique très peu »* (L : l. 114). On voit bien chez

Laurent que son problème ne se situe pas au niveau de l'envie, mais au niveau de la motivation à se mettre en œuvre pour répondre à ses envies. Le témoignage suivant atteste clairement de sa difficulté : « *Je commence à me dire que ça serait vraiment l'idéal que je fasse une méditation, tout seul le mercredi même si je ne l'ai pas mis en place encore.* » (L : l. 135-137). Laurent ne manque pas d'intentions ou d'envies, mais il pêche dans son engagement à les réaliser. Il manque de persévérance, probablement que l'effort que cela lui demande est trop difficile pour lui.

Incidences sur la conscience de soi

On observe chez Laurent une conscience de lui-même à prédominance affective et cognitive : « *Les sentiments aussi (...) j'ai tendance à être assez excessif, et monter vite très haut.* » (L : l. 827-828), « *L'affrontement et la colère qui était mon mode de fonctionnement.* » (L : l. 610-611). Sa conscience cognitive de lui-même est envahie par le doute et d'innombrables remises en question : « *Ces valse d'hésitations habituelles, j'y vais, j'y vais pas, est-ce que c'est le bon moment...* » (L : l. 183-184), et sa conscience corporelle limitée aux perceptions négatives ou douloureuses : « *J'étais quelqu'un de stressé, très stressé par mon travail, très tendu, avec des conséquences de gros problèmes de douleurs.* » (L : l. 12-13). Cette conscience de lui-même dans des extrêmes d'affects ou focalisée que sur les aspects négatifs crée un terrain d'insatisfaction, ce qui donne à Laurent le sentiment d'avoir manqué le rendez-vous avec lui-même : « *J'ai manqué beaucoup d'authenticité* » (L : l. 583).

Au cours des séances, Laurent découvre tout un univers de perceptions positives dans son corps : « *Dans les séances, on est dans quelque chose de beaucoup plus doux, et plus lent.* » (L : l. 672-674), « *J'ai une meilleure globalité de moi-même* » (L : l. 407-408). Ces nouvelles perceptions l'amènent à avoir une autre conscience de lui-même : « *Les séances, elles me révèlent des choses que j'ai en moi que je n'avais pas ni mises en action, ni même vu comme par exemple, la force et la puissance (...) notamment tout ce qui est de l'ordre de la confiance.* » (L : l. 532-535). On note que l'enrichissement de la conscience perceptive de Laurent a permis d'équilibrer sa prédominance cognitive et affective : « *L'accompagnement en pédagogie perceptive me permet d'avoir une certaine justesse dans mes actions, dans mes réactions, ne pas être trop extrême* » (L : l. 219-220). Il donne maintenant plus d'importance à ce qu'il vit qu'à ce qu'il pense : « *Je m'écoute beaucoup plus à l'intérieur* » (L : l. 339), « *Je*

suis en moi et je me ressens, j'essaie de me voir fonctionner » (L : l. 701). Il a appris à questionner sa pensée en s'appuyant sur son ressenti corporel : « Dans les séances, j'ai appris à me méfier de mes pensées. Aujourd'hui, je ne me fie pas qu'à mes pensées, j'ai appris à passer par le corps. » (L : l. 795-796).

Le travail proposé en séance a permis à Laurent de retrouver une conscience de lui-même perceptive et incarnée qui lui donne le goût d'une présence à lui-même plus authentique : « Depuis les séances, j'ai l'impression d'avoir repris de la dimension (...), je me sens beaucoup moi-même. » (L : l. 486-491), « Grâce à la séance, j'étais beaucoup plus authentique c'est-à-dire que je ne me cachais pas derrière une certaine rigidité, une certaine nécessité d'imposer, j'étais avec mes faiblesses, mes difficultés que je ne cachais pas. » (L : l. 617-620).

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE DE VALÉRIE

Valérie

Sexe : Féminin

Âge au moment de l'interview : 44 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 6 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

Valérie vient sur les conseils d'une personne qui lui fait part de sa connaissance de la pédagogie perceptive. Elle ne connaît pas le type d'accompagnement proposé. Sa motivation est très claire, elle vient pour sortir de son burnout et pour retrouver de l'élan dans sa vie : « *J'ai décidé d'essayer pour m'aider à retrouver une motivation à bouger* » (V : l. 14-15), elle précise ce qu'elle entend par motivation à bouger : « *Je voulais bouger et avancer parce que je voyais que j'étais mal et que toute seule je n'y arriverais pas parce que j'avais l'impression d'être dans un trou.* » (V : l. 170-172).

Contexte de vie

Valérie est une jeune femme active de 44 ans, assistante de direction dans une grande entreprise. Elle vient à la première séance de pédagogie perceptive dans un état d'épuisement professionnel qui s'est installé progressivement. Elle se sent sous une pression constante de sa hiérarchie et a perdu toute motivation : « *Avec ce travail, au fur et à mesure, je n'ai plus eu de temps, j'étais fatiguée et j'ai perdu la motivation.* » (V : l. 23-24). Elle se sent « *au fond du gouffre.* » (V : l. 94) au moment où elle vient en consultation. Elle décrit son état somato-

psychique ainsi : « *Le cerveau, il ne donne plus d'ordre et le corps il avance plus.* » (V : l. 58).

État des lieux physique et psychique

L'état physique et psychique de Valérie est très perturbé, elle est dans un état dépressif suite à de fortes pressions au travail. Son stress se manifeste chez elle par des importantes douleurs de dos (V : l. 132) et au niveau psychique elle doute beaucoup de ses capacités dans son domaine professionnel. Voici comment elle vit sa situation : « *Quand on travaille avec quelqu'un qui est toujours en train de nous mettre en doute ... tout ça, à la fin on doute, on ne sait plus trop.* » (V : l. 72-73) Valérie est d'une typologie à ne pas s'écouter : elle ne fait pas attention à ses ressentis ou besoins, elle gère tout par une forte volonté : « *Ce n'est pas forcément dans mon caractère d'être à l'écoute de ce que je ressens, de ce dont j'ai besoin et tout ça.* » (V : l. 119-120). On note que Valérie ne fait pas de lien de causalité entre sa tendance à ne pas s'écouter et le fait qu'elle soit tombée dans des extrêmes d'épuisement au travail.

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

L'analyse révèle que des problématiques professionnelles sont à l'origine de la baisse d'estime de Valérie : « *Quand on travaille avec quelqu'un qui est toujours en train de nous mettre en doute, à la fin on doute, on ne sait plus trop...* » (V : l. 72-73). On voit que ses souffrances au travail ont mis à mal son estime globale d'elle-même et profondément blessé son sentiment de sa propre valeur : « *C'est vrai, il y a des moments où voilà on se dit je ne suis plus bonne à rien.* » (V : l. 82-83).

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

On voit dans le témoignage de Valérie que la pédagogie employée dans l'accompagnement a été soutenant pour elle et plus particulièrement la possibilité d'être autonome dans la pratique chez elle des exercices vécus en séances. Elle nous l'exprime en ces termes : « *Le fait que je puisse refaire seule les exercices (...) c'est vrai ça m'apportait un bien-être.* » (V : l. 128-133) On observe dans ses propos l'impact somato-psychique de l'accompagnement. Il a permis à

Valérie, d'une part, de retrouver une meilleure cohérence corporelle : « *Je me rappelle, les axes étaient ceux qui étaient le plus marquants (...) mes axes qui étaient désaxés on va dire.* » (V : l. 186-189) « *Je pense que le travail des axes ça m'a remise, je pense dans une droiture, enfin dans un axe.* » (V : l. 206-207) puis d'autre part de renouveler ses manières d'être. On voit bien, dans ses derniers propos, que cela touche chez elle à un aspect comportemental. Elle se sent plus droite pour faire face à la vie ou à ce qu'elle vit. Pour reprendre ses mots, on pourrait dire qu'elle commence « à sortir du trou ». On voit bien dans l'extrait suivant cet entrelacement entre perception et comportement, qui est une des spécificités de l'accompagnement en pédagogie perceptive : « *Les séances m'ont permis d'avoir du recul pour me poser* » (V : l. 27). Le fait de se poser en elle lui permet de prendre du recul face à ce qu'elle vit c'est-à-dire de commencer à prendre de la distance avec sa problématique et donc d'être moins submergée par elle.

L'accompagnement source de reconfiguration des motivations

On ne voit pas dans le discours de Valérie une évolution de ses motivations, mais plutôt un renforcement de sa motivation suite aux résultats obtenus en séances. Elle observe des progrès qui vont dans le sens de sa demande de départ, qui rappelons-le, était de pouvoir sortir de l'apathie physique et psychique dans laquelle elle était. Elle retrouve petit à petit un élan et la force de se mettre en action dans sa vie quotidienne ce qui soutient et renforce sa motivation : « *D'avoir des séances où ça m'a posée, c'est ça qui petit à petit m'a donné la force de me bouger ... tiens je fais des recherches et aujourd'hui je vais rencontrer des gens qui vont m'aider, à changer de travail, prendre des avis, voilà faire quelque chose de concret* » (V : l. 28-30).

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

Suite aux séances, on s'aperçoit que Valérie valide le fait que prendre soin de soi et être plus à l'écoute de soi apporte un bien-être : « *C'est vrai ça m'apportait un bien-être.* » (V : l. 128-133). Elle gagne en conscience d'elle-même sur le mode perceptif : « *Les séances m'ont permis d'avoir du recul pour me poser* » (V : l. 27), « *Le travail des axes ça m'a remise, je*

pense dans une droiture, enfin dans un axe.» (V : l. 206-207). Elle sort progressivement d'une forme d'« inconscience » et d'insensibilité d'elle-même en retrouvant sa présence à elle : « *Les séances ont eu un effet, je suis un peu plus sûre de moi en fait, plus posée* » (V : l. 105). Elle pose ses limites et s'affirme mieux dans son travail : « *Les séances m'ont aidée à poser des limites (...) pour ne pas continuer à me faire bouffer comme j'étais avant.* » (V : l. 103-105). Elle puise dans son nouveau rapport à son corps la force pour se réengager dans sa vie : « *D'avoir des séances où ça m'a posé, c'est ça qui petit à petit m'a donné la force de me bouger.* » (V : l. 28-29). On remarque que Valérie atteste clairement des liens entre les vécus en séances et les impacts sur cette nouvelle conscience d'elle-même plus perceptive et incarnée.

Incidences sur l'estime de soi

Suite aux séances, Valérie n'atteste pas directement d'une augmentation de son estime d'elle-même, mais son comportement nous donne de nombreux indices allant dans ce sens. On note qu'elle reprend confiance en elle : « *Les séances ont eu un effet, je pense que je suis un peu plus sûre de moi en fait.* » (V : l. 105), ce qui lui permet de plus s'affirmer à son travail : « *J'ai pu prendre ma place plus au travail vis-à-vis de ma hiérarchie, plus dire les choses, plus m'affirmer.* » (V : l. 201-211) On voit chez Valérie aussi l'importance du respect de soi dans la restauration d'une bonne estime de soi.

Renouvellement de la manière d'être à soi

L'analyse des données montre que Valérie commence à plus s'écouter et à mieux prendre en compte ses ressentis. Suite à l'accompagnement en pédagogie perceptive (sur six mois à raison de 7 séances), elle prend conscience que son travail ne lui correspond pas : « *Avec ces séances, j'ai réalisé que cela faisait 4 ans que j'étais dans un travail qui ne me convenait pas du tout.* » (V : l. 12-13). Les séances lui permettent d'apprendre à plus se respecter et à être consciente de ses limites afin de ne plus les dépasser : « *Les séances m'ont aidée à poser des limites ou des choses comme ça. Parce que ... au travail c'est ce qui me manquait, poser des limites, partir quand c'est l'heure et tout ça.* » (V : l. 103-104). On voit qu'au cours de

l'accompagnement, elle gagne en capacité de prise de recul : *Les séances m'ont aidée à (...) prendre du recul pour ne pas continuer à me faire bouffer comme j'étais avant.* » (V : l. 105).

Valérie sort progressivement de son état de burnout, ce qu'elle exprime avec un langage imagé très fort : « *J'étais au fond du gouffre, et là je sors la tête de l'eau.* » (V : l. 94). Elle va mieux dans son corps, a retrouvé une cohérence corporelle. L'analyse des données ne montre pas si ses douleurs de dos ont disparu, on peut juste noter qu'elle n'en parle plus, probablement parce qu'elles ne sont plus sa priorité ou qu'elles ont été soulagées au cours des séances. Elle a regagné une tonicité somato-psychique qu'elle décrit comme un sentiment d'être dans « *une droiture* » et a retrouvé un sens, une direction à sa vie : « *Je pense que le travail des axes ça m'a remise, je pense dans une droiture, enfin dans un axe.* » (V : l. 206-207). Au niveau psychique, elle est plus claire dans sa pensée: « *Ça m'a mis dans le flou ! Et là c'est vrai, je ne suis plus dans ce flou-là, je reprends...les choses en mains.* » (V : l. 85-86). On voit qu'elle a repris le pouvoir sur sa vie. On sent dans son témoignage qu'elle a retrouvé une motivation de vivre et une volonté forte de se mettre en action. On observe qu'elle a une meilleure confiance en elle et qu'elle se sent moins agitée, plus tranquille : « *les séances ont eu un effet, je pense que je suis un peu plus sûre de moi en fait, plus posée* » (V : l. 105).

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

L'impact des séances sur le quotidien de Valérie se donne à voir à deux niveaux : au niveau professionnel et au niveau de sa motivation à vivre. Dans son travail, elle a changé de manière d'être, elle ne se laisse plus déborder par le stress et s'affirme plus. Elle se sent être à sa place dans ce qu'elle est et aussi dans son travail : « *Voilà, vu que les choses, elles étaient plus à leur place, du coup, j'ai pu prendre plus ma place au travail vis-à-vis de ma hiérarchie, plus dire les choses et plus m'affirmer.* » (V : l. 209-211) Au niveau, personnel, vu qu'elle est sortie de l'état d'épuisement physique et psychique, elle est motivée pour relancer sa vie sociale et se faire plaisir. Elle a retrouvé un sentiment d'existence et une motivation à vivre « *Et du coup me dire, tiens je vais sortir plus tôt le soir même s'il se passe ça et ça (au travail), pour pouvoir reprendre goût à sortir voir des gens, être dans la communication, reprendre essayer de reprendre du sport, et voilà.* » (V : l. 209-213). On sent dans ses propos un énorme soulagement et une motivation à vivre très forte.

Incidences sur la conscience de soi

L'analyse du témoignage de Valérie nous apprend peu de choses sur son mode de conscience d'elle-même excepté le fait qu'elle est peu consciente de ses désirs ou besoins par défaut d'écoute d'elle-même : « *Ce n'est forcément dans mon caractère d'être à l'écoute de ce que je ressens, de ce dont j'ai besoin et tout ça.* » (V : l. 119-120). On comprend mieux ce fait dès lors qu'on le resitue dans le contexte dans lequel Valérie est venue en séance. Rappelons qu'elle est dans un état dépressif suite à de fortes pressions au travail. On relève néanmoins, que Valérie ne fait pas de lien de causalité entre sa tendance à ne pas s'écouter et le fait qu'elle soit tombée dans des extrêmes d'épuisement au travail, ce qui dénote d'une conscience de soi peu riche.

Suite aux séances, on s'aperçoit que Valérie valide le fait que prendre soin de soi et être plus à l'écoute de soi apporte un bien-être : « *C'est vrai ça m'apportait un bien-être.* » (V : l. 128-133). Elle gagne en conscience d'elle-même sur le mode perceptif : « *Les séances m'ont permis d'avoir du recul pour me poser* » (V : l. 27), « *Le travail des axes ça m'a remise, je dans une droiture, enfin dans un axe.* » (V : l. 206-207).

Elle sort progressivement d'une forme d'« inconscience » et d'insensibilité d'elle-même en retrouvant sa présence à elle : « Les séances ont eu un effet, je suis un peu plus sûre de moi en fait, plus posée » (V : l. 105). Elle pose ses limites et s'affirme mieux dans son travail : « Les séances m'ont aidée à poser des limites (...) pour ne pas continuer à me faire bouffer comme j'étais avant. » (V : l. 103-105). Elle puise dans son nouveau rapport à son corps la force pour se réengager dans sa vie : « D'avoir des séances où ça m'a posé, c'est ça qui petit à petit m'a donné la force de me bouger. » (V : l. 28-29). On remarque que Valérie atteste clairement des liens entre les vécus en séances et les impacts sur cette nouvelle conscience d'elle-même plus perceptive et incarnée.

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE DE KARIM

Karim

Sexe : Masculin

Âge au moment de l'interview : 47 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 9 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

La motivation de Karim est claire. Il sollicite un accompagnement en pédagogie perceptive pour renouveler ses manières d'être par le biais d'un travail sur son corps. Il sent bien qu'il y a quelque chose de « cassé » en lui qu'il veut transformer. Voici comment il formule sa motivation : « *Je veux réparer quelque chose de moi* » (K : l. 17), « *Je savais qu'il fallait que je travaille sur le corps* » (K : l. 12).

Karim a découvert la pédagogie perceptive au cours d'un stage de danse. Il nous relate sa rencontre : « *La motivation, je l'ai découverte par hasard, à travers un stage, j'ai bien vu que ça touchait quelque chose de moi, qui était très important.* » (K : l. 10-12) Il a été touché d'emblée par ce qu'il a ressenti et cela a créé chez lui comme une évidence que cette méthode pouvait l'aider à cheminer : « *Là, il y avait quelque chose qui, dès que je l'ai touché, c'est devenu incontournable.* » (K : l. 14-15) On voit là, l'ancrage immanent de sa motivation qui s'est imposée à la suite de l'expérience sensible qu'il a vécue et qui a fait immédiatement sens pour lui. On mesure la force de cette évidence qui a balayé toutes ses incertitudes. C'est d'autant plus fort qu'on sait que Karim a cette tendance à être dans un doute systématique. Les propos suivants attestent de cette force de l'évidence : « *Cette technique, ça le faisait ! Je*

n'ai pas eu de doutes » (K : l. 17-18) « C'était : 'Ah, enfin quelque chose qui va me permettre de renforcer tout ça qui est déjà important'. » (K : l. 96)

Contexte de vie

Karim est un artiste. Il pratique la musique, la danse et le chant et a un travail qu'il nomme alimentaire pour subvenir à ses besoins.

État des lieux physique et psychique

Lorsqu'on fait l'état des lieux physique de Karim, on s'aperçoit qu'il a des tensions dans son corps, et le sentiment qu'une partie de lui est figée : *« cette partie-là qui est encore très bloquée et sous tension »* (K : l. 36-38). Il vit de manière assez négative cette part de lui en arrêt qu'il compare à un *« sarcophage »* (K : l. 36) ou à une *« armure »* (K : l. 36). Il a une réflexion sans cesse en ébullition qui l'empêche de bien dormir : *« Je cogite toujours (...) c'est pour ça que j'ai encore des problèmes de sommeil. »* (K : l. 544). Karim est un homme qui n'est pas serein, il est *« toujours sur la défensive, constamment »* (K : l. 405). Il est conscient qu'*« il y a, en lui, un système défensif en place qui est très fort, et qui déforme tout. C'est une espèce de filtre...c'est un filtre qui rend un peu fou quoi ! »* (K : l. 585-589). On sent bien dans ses propos que Karim abhorre ce système de défense, mais qu'il n'a pas de prise dessus. Il ne peut que le constater et cela crée chez lui une souffrance. Ce système de défense s'exprime chez lui par une tendance à toujours analyser les choses, à réfléchir sans arrêt sur lui, mais il sent que cela est stérile comme réflexion. Voici comment il se décrit : *« Je suis quelqu'un qui cogitait et qui cogite beaucoup (K : l. 536-537) avec une façon de réfléchir à moi-même qui tourne en rond. »* (K : l. 577). Karim est d'un tempérament impatient : *« Avant je pouvais avoir tendance à mettre plus la charrue avant les bœufs (K : l. 478) à brûler les étapes »* (K : l. 498). Il a tendance à forcer les choses d'autant plus qu'il n'est pas à l'aise : *« Je ne suis pas très à l'aise surtout, toutes les décisions qui sortaient de ma zone de confort. Je le faisais, je finissais par le faire, mais il y avait beaucoup de doutes ... presque une angoisse »* (K : l. 164-167). Sa mise en action s'en ressent, elle est laborieuse ou en force : *« Pour agir, je le faisais, mais je me forçais à agir. »* (K : l. 63). Il doit faire un effort pour sortir d'une sorte d'apathie : *« Il fallait que je me fasse violence quand même pour me dire : « bouge tes fesses, quoi ! ». Voilà, si c'est avant, c'est ça. »* (K : l. 160-161). On

comprend mieux dans ce contexte psychique sa tendance à l'isolement social : « *Avant je ne recevais jamais, des amis ne venaient pas chez moi.* » (K : l. 267-268).

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

Karim semble être affecté par une souffrance psychique dont il ne connaît pas la cause. Il repère juste sa tendance à être négatif qu'il comprend ainsi : « *Cette espèce de sentiment... d'attitude qui est donc, là où c'était négatif, c'était lié à de la souffrance... finalement. Et le fait d'être en souffrance et de ne pas le sentir, que... la souffrance, heu quand je dis souffrance c'est psychologique et corporel et, pour moi, les deux sont vraiment liés. Donc, le fait de ne pas le sentir crée beaucoup d'incompréhensions vis-à-vis de soi-même.* » (K : l. 335-339). Cette forme d'imperception de lui-même et le fait ne pas se comprendre dans ses comportements sont source d'une mauvaise estime de lui. Voici les jugements négatifs que cela engendre dans la pensée de Karim : « *Pourquoi je ne peux pas être heureux, je devais être vraiment nul !* » (K : l. 353-354).

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

Karim insiste plus particulièrement sur la nature du toucher qui est utilisé en pédagogie perceptive qui le touche profondément : « *Par rapport au toucher, ce qu'on sent allongé, ça c'est fort.* » (K : l. 234-235). Il fait une différence entre le travail sur son corps qu'il a déjà vécu en massage ou en danse (K : l. 12-14). Ce qu'il rencontre au cours des séances en pédagogie perceptive est pour lui très important, quasi existentiel et de l'ordre du vivant de la vie. Voici comment il décrit la pédagogie perceptive : « *Ce n'est pas une méthode qui va simplement alléger une souffrance ou trouver quelque chose, vivre des moments de bonheur ou de plaisir passagers. Pour moi, c'est quelque chose... c'est une méthode qui redonne de la vie, quelque part.* » (K : l. 24-25). On voit que Karim donne une valeur très forte à l'accompagnement en pédagogie perceptive. Il nous explique pourquoi c'est fondamental pour lui : « *C'est fondamental, parce que ces séances, pour moi, touchent des nœuds, des nœuds dans le sens blocage et des nœuds dans le sens des choses incontournables c'est-à-dire*

que, dans tout ce que je touche là, c'est des choses de l'enfance, je touche à des choses douloureuses. » (K : l. 128-130). On s'aperçoit dans les propos de Karim qu'un des axes de cette approche est de remettre en mouvement des zones ou des parties de lui qui se sont figées, et pas seulement sur le plan du corps, mais aussi sur le plan de l'être. Elle prend en effet en compte le fait que les blocages ne correspondent pas seulement à des tensions physiques, mais qu'ils peuvent aussi être l'expression d'une histoire passée ou d'une incapacité présente. On voit bien dans les propos de Karim que le toucher qui est à l'œuvre dans la pédagogie perceptive ne le concerne pas seulement dans son corps, mais le concerne lui en tant que personne vivante et existante. Il nous exprime, dans l'extrait qui suit, combien l'accompagnement est précieux et nécessaire pour l'aider à se confronter à ses blocages et pouvoir les remettre en mouvement : « *Le ressenti de blocages, par exemple, si je suis sur la chaise et que je me rends compte que quelque chose est très très difficile, si tu ne mettais pas ton doigt ou ta main... ce serait la vraie panique... c'est... le besoin d'accompagnement* » (K : l. 367-371). Pour lui, les séances sont aussi une aide précieuse pour l'aider à mieux gérer son mécanisme psychique stérile qu'il vit comme un enfermement : « *Les séances me permettent de sortir de cet enfermement* (K : l. 592), *sortir des choses qui ... qui sont pas saines et qui sont dans l'enfermement.* » K : l. 588-589). Il ajoute le lien qu'il fait avec son vécu corporel sensible : « *Moins je suis en lien avec mon physique, avec mon corps, plus ça va mouliner dans la tête, et dans les pensées et dans les mots.* » (K : l. 541-542), « *Moins je suis, en lien avec justement le mouvement intérieur des choses corporelles, plus je vais cogiter.* » (K : l. 539-540).

Karim met l'accent sur une autre spécificité de l'accompagnement qu'est la mise en sens des vécus par le média de la connaissance par contraste. On voit apparaître dans son témoignage à plusieurs reprises cette manière de procéder. Voici un des extraits les plus pertinents : « *Sentir les moments où on a l'impression que le ressort est cassé ou qu'il n'existe pas, le ressort. Et lorsqu'on commence à sentir le ressort, c'est là qu'on voit que normalement on vit avec une impression de ressort cassé* » (K : L 371-374). On note que la particularité de cette connaissance, ici « *le fait de vivre avec un ressort cassé* », est qu'elle ne se livre à la personne qu'au moment où elle découvre et vit en elle ce qui lui manquait. Karim comprend ce qui le faisait tant souffrir- la perte de son élan interne, cette *impression de ressort cassé* - qu'au moment où il ressent le ressort de sa vie et vit en lui une nouvelle motivation de vie.

On retrouve dans le témoignage de Karim des indices qui montrent que l'accompagnement proposé sollicite la mobilisation des ressources attentionnelles et motivationnelles : la

mobilisation d'une attention tournée vers les manifestations et ressentis de sa propre intériorité corporelle et la mobilisation d'une motivation à vouloir être et à vouloir vivre.

L'accompagnement source de reconfiguration des motivations

La motivation de Karim à renouveler ses manières d'être par le média du corps s'est renforcée au contact de l'accompagnement. Le mieux-être ressenti et les micro-changements actualisés dans son comportement répondent à sa motivation première. Cela stimule chez lui une plus forte motivation et un désir d'aller encore plus loin. On voit une légère mutation dans la nature de sa motivation : en effet, lorsqu'il est venu en séance, son objectif était de sortir d'une problématique psychique et de *réparer* ce qui lui posait problème, alors que maintenant il est dans une motivation de croissance qui vise à déployer encore plus ses potentialités. Il est important de préciser que sa première motivation n'a pas disparu pour autant. Les propos suivants attestent de ce début de reconfiguration de ses motivations : « *Il y a une nouvelle patience et une nouvelle façon de faire les gestes, simplement, que je peux vraiment lier à la façon, à ce que j'apprends ici.* » (K : l. 182-183) ou encore « *Je peux comprendre plus clairement et l'admettre que s'il n'y a pas du plaisir, s'il n'y a pas de la souplesse dans l'action ça ne sert à rien, ça n'a pas de sens. Donc, ça, cette prise de conscience là m'aide à me dire : « attends, tu n'es sans doute pas prêt ». Parce que si je me force... si je me suis fait mal, je vais le savoir et quelque part, ça va gêner le plaisir et je respecte plus ça.* » (K : l. 315-321) On voit bien dans son discours sa motivation à vouloir actualiser ses nouvelles potentialités au sein de ses manières d'être dans son quotidien.

L'analyse des données de Karim montre qu'une nouvelle motivation est apparue suite aux séances de pédagogie perceptive : la motivation à être heureux dans sa vie, à prendre plus de plaisir dans sa vie. On voit là un changement d'orientation dans sa philosophie de vie qui est plus basée sur le fait de se faire plaisir plutôt que de se forcer comme auparavant. Il témoigne ainsi de son attitude, avant les séances : « *Je me suis très souvent forcé dans ma vie à faire telle ou telle chose.* » (K : l. 319) et de sa manière de voir les choses après les séances : « *Les séances renforcent mon plaisir et du coup, ça renforce ma motivation pour aller chercher encore plus de plaisir partout* » (K : l. 115-116).

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

Rappelons que Karim a une conscience de lui-même très cognitive : « Je suis quelqu'un qui cogitait et qui cogite beaucoup. » (K : l. 536-537), « une façon de réfléchir à moi-même qui est très, qui tourne en rond. » (K : l. 577). Il est conscient d'être toujours sur la défensive, probablement pour mieux gérer une forte anxiété latente, ce qui déforme tout ce qu'il vit ou pourrait vivre : « Il y a un système défensif en place qui est très fort. Et qui déforme tout, c'est une espèce de filtre, et c'est un filtre qui rend un peu fou quoi ! » (K : l. 585-589). On relève peu d'informations sur son degré de conscience corporelle avant les séances, mis à part le fait qu'il déplore l'immobilité de certaines zones dans son corps comme son bassin ou une partie de son thorax qu'il perçoit comme un « sarcophage » (K : l. 36) ou comme une « armure, cette partie-là qui est encore très bloquée et sous tension » (K : l. 36-38). Karim est conscient de la nécessité pour lui d'entamer une démarche avec un travail orienté vers son corps : « Je savais qu'il fallait que je travaille sur le corps » (K : l. 12, « Je veux réparer quelque chose de moi » (K : l. 17).

Suite aux séances, on note que la conscience corporelle de Karim s'est grandement affinée et enrichie de tonalités positives : « *Sur la table, il y a aussi eu des mouvements... où le sternum se libérait. D'autres fois c'était au niveau du crâne, d'autres fois au niveau des viscères, des hanches ... je sens un lien entre toutes ces choses, quoi !* » (K : l. 148-153). Il décrit la présence d'un mouvement à l'intérieur de son corps : « *ça passe d'un truc figé et douloureux à quelque chose qui se met en mouvement et qui devient agréable.* » (K : l. 658-659). Karim découvre un univers de perceptions positives dans lui, telles que le relâchement profond de son corps et de sa pensée : « *Des fois, je sens une espèce de lâcher du corps et qui est tellement bon et qui est lié à ce qu'on fait ici (...) Tout d'un coup, je lâche mes pensées.* » (K : l. 562-566). Cette nouvelle conscience corporelle perceptive et sensible lui donne accès, non seulement des sensations corporelles, mais aussi à tout un univers de résonnance en lui : « *Cette conscience du mouvement intérieur dans toi (...) c'est-à-dire quelque chose qui bouge à l'intérieur... ça donne beaucoup de patience et de confiance, cette sensation.* » (K : l. 520-525) « *Il y a une espèce de confiance par rapport à ça, l'écoute de ce truc à l'intérieur.* » (K : l. 528-529). Il est important de relever que ces vécus internes semblent être pour Karim des

pilliers d'une confiance profonde. Ils offrent à Karim des moments de répit pendant lesquels il peut se relâcher totalement et ne plus être soumis à son système défensif.

Incidence sur l'estime de soi

Suite aux séances, Karim atteste d'un début de cheminement vers une amélioration de l'estime de lui-même : « *C'est pendant les traitements que cette estime de soi s'est un peu transformée.* » (K : l. 362). Il relie très clairement cette amélioration au toucher de relation manuel proposé en pédagogie perceptive : « *Moi je sais qu'il y a eu des moments, et là c'est directement lié aux traitements, là, j'ai commencé avoir de l'estime de soi.* » (K : l. 349-351), et aux vécus perceptifs que cela a déclenchés dans lui : « *Tout à coup, on sent ce qu'il y a dans le corps et tout ce qui va avec (...) et du coup, l'estime de soi change complètement...il y a une reconnaissance de qui on est, de ce qu'on vit.* » (K : l. 353-358). On note que chez Karim, le substrat de son estime de lui-même est le vécu d'une présence à lui-même profonde, sur le mode d'une perception corporelle sensible. On voit clairement qu'il se reconnaît et se valide au moment où il se vit et se perçoit.

Renouvellement de la manière d'être à soi

On remarque chez Karim un gain dans ses manières d'être dans quatre domaines qui s'interpénètrent : dans sa présence à lui-même et dans l'apaisement de ses pensées, dans sa mise en action, dans son estime de lui et dans son rapport aux autres. Tout d'abord, on note que Karim a pris conscience de l'ancrage corporel de sa stratégie de protection qu'il nommait son « *armure* » qui l'isolait du monde. Il ressent cette coupure entre lui et le monde dans son corps et plus seulement dans son psychisme : « *Ce qui a changé c'est la conscience de cette espèce d'armure et de l'absence de lien par rapport au monde extérieur (...) ça j'en suis plus conscient maintenant ; avant je le savais et maintenant je peux le toucher corporellement.* » (K : l. 233-238). On voit qu'il a gagné en perception de lui-même et qu'il commence à se remettre en mouvement dans la partie de lui qui avait perdu son ressort et qui s'était figée. Pour lui, ce n'est pas seulement une remise en mouvement d'une zone bloquée qui se joue dans ce processus, mais c'est une autre manière d'être et de vivre qui est en train de se construire : « *Maintenant, je suis plus en lien avec la partie de moi qui est ... je parlais de*

sarcophage tout à l'heure, cette armure, cette partie-là qui est encore très bloquée et sous tension (...) je commence à sentir comment le mouvement peut être, une fois qu'on se dégage de cette armure, c'est-à-dire l'autre façon de faire, de vivre. » (K : l. 36-40). Une autre prise de conscience a été importante dans le renouvellement de ses manières d'être : celle liée à sa stratégie de défense par rapport aux autres. Là encore, l'enrichissement de sa présence à lui-même et à son corps a été à l'origine de cette prise de conscience. Voici comment il nous l'explique : *« J'ai pris plus conscience des défenses que j'avais dans mes relations avec les autres, de l'importance du corps dans ces défenses, parce qu'on a tendance à penser que c'est juste dans la tête, et en fait, à travers le travail qu'on fait je vois très bien que c'est le corps et la tête et le mental. »* (K : l. 249-252). Sa pensée s'est un peu apaisée, il est moins dans une réflexion continue : *« Je cogite toujours, mais moins. »* (K : l. 540), *« Je lâche mes pensées et ça je sens que ça m'arrive plus qu'avant. »* (K : l. 565-566). On note que cette baisse d'agitation psychique n'a pas résolu ses problèmes de sommeil (K : l. 548).

Suite à l'accompagnement, Karim a gagné en patience et en tranquillité suite à l'acquisition d'une nouvelle capacité à attendre. Il relie cette nouvelle manière d'être aux propositions faites en séances de pédagogie perceptive et plus précisément à son vécu interne de la lenteur qui lui donne à vivre une nouvelle patience : *« Il y a une nouvelle patience et une nouvelle façon de faire les gestes, simplement, que je peux vraiment lier à la façon, à ce que j'apprends ici. »* (K : l. 182-183). Voici comment il vit cette patience : *« Ce que je sens le plus c'est cette espèce de nouvelle patience qui se développe. C'est plus ça, donc ce n'est pas la capacité de décider, c'est la capacité d'attendre. »* (K : l. 72-73). Cette nouvelle manière d'être plus patiente s'exprime chez Karim aussi dans sa mise en action qui est plus douce et moins forcée : *« Pour agir, je le faisais, mais je me forçais à agir. Maintenant la volonté d'agir, elle est plus naturelle je dirais depuis les derniers mois depuis ce travail avec toi. »* (K : l. 62-64). Il écoute plus si c'est le bon moment pour lui de faire les choses ce qui fait qu'il est moins soumis à ses angoisses et ses doutes : *« Il y a eu une évolution dans le sens où, c'est la patience dont je parlais... je me force moins et parfois je me dis : « ce n'est pas le moment, laisse tomber » plutôt que de me forcer, soit les choses viennent plus naturellement, soit j'attends »* (K : l. 170-175). Il nous donne un exemple concret qui illustre ce changement : *« Je le vois dans la maison que je suis en train d'aménager, là je me trouve avec des choses qui m'auraient angoissé. Et bien là, je prends le pinceau et j'y vais, mais j'y vais au moment où j'ai envie de le faire. Mais avant je n'aurais pas eu envie de le faire parce que j'aurais tellement douté que finalement ça aurait enlevé l'envie. Et c'est physique, c'est mental, mais*

c'est aussi corporel, c'est-à-dire qu'au moment où je prends le pinceau, j'ai vraiment du plaisir à utiliser le pinceau. » (K : l. 170-180).

Karim a gagné en estime de lui pendant les séances de pédagogie perceptive et depuis que ses comportements ont évolué dans le sens d'un meilleur rapport à lui et aux autres. Il atteste que les séances de pédagogie perceptive ont été des moments clés de cette amélioration de l'estime de lui-même et plus particulièrement le toucher de relation manuel : *« C'est pendant les traitements que cette estime de soi s'est un petit peu transformée. »* (K : l. 362), il ajoute : *« Moi je sais qu'il y a eu des moments, et là, c'est directement lié aux traitements, là, j'ai commencé à avoir de l'estime de soi parce que je me suis dit : « Merde ! » et t'as réussi à vivre avec tout ça quoi ! »* (K : l. 349-351). Le fait qu'il se comprenne mieux, et qu'il ait accès aux racines de son mal-être et de sa souffrance ainsi qu'aux moyens pour y remédier, le rassure. Cette incompréhension était une des sources de sa mésestime et favorisait chez lui un auto-jugement très négatif. Cette vision négative de lui-même a changé suite à l'accompagnement : *« Le fait de mieux comprendre ce qui se passait dans mon corps me rend plus tolérant vis-à-vis de moi-même, plus patient »* (K : l. 46-47) Il précise l'importance de sa présence à lui-même et à son corps dans ce processus de renouvellement de l'estime de lui-même : *« Avant c'était : « pourquoi je ne peux pas être heureux, je dois être vraiment nul ! » et là, tout d'un coup, on sent ce qu'il y a dans le corps et tout ce qui va avec qu'est associé et puis on se dit : « Merde, pff ! Qu'est-ce que j'ai porté quoi, qu'est-ce que je porte ! » Et, du coup, l'estime de soi change complètement ... il y a une reconnaissance de qui on est, de ce qu'on vit... »* (K : l. 353-358). On voit chez Karim l'importance la perception de son corps et des prises de conscience associées dans tous ses renouvellements de manière d'être.

Karim est conscient qu'il n'est qu'au début de son processus de renouvellement de manière d'être, mais garde confiance : *« Je pense que je suis encore beaucoup sur la défensive, bizarrement, donc il y a encore du boulot à faire. Je pense que ça sera le résultat, que ça disparaîtra. Au fur et à mesure qu'on avance dans le travail, ça va se réduire. »* (K : l. 553-555).

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

La vie sociale de Karim a changé depuis les séances. Il est plus naturel dans ses relations et il peut maintenant accueillir régulièrement des amis chez lui. : *« Dans mes relations avec les autres, il y a plus de lâcher. Je reçois maintenant des gens chez moi, avant je ne recevais*

jamais, des amis ne venaient pas chez moi. » (K : l. 265-268) « Maintenant, j'ai quelqu'un chez moi plusieurs fois par mois, ça c'est directement lié au travail qu'on fait. » (K : l. 270-271). Dans un autre registre, on voit une amélioration de son rapport aux événements notamment ceux qui sont souffrants : face aux difficultés ou incapacités, on note que Karim ne fuit plus et y fait face avec plus de douceur et de patience : « Devant ce que je ne sais pas faire il n'y a pas le blocage, qui était psychologique avant c'était : 'ah, ça, ça va faire mal, vaut mieux pas y toucher', maintenant c'est : « bon, on va y aller tranquille » » (K : l. 512-514).

On peut relever aussi que les exercices de pédagogie perceptive sont très importants dans sa vie. Il les utilise dès que le besoin s'en fait ressentir pour soulager ses tensions et pour mieux se recentrer ou retrouve un calme psychique : « Généralement j'essaie de faire les exercices quand je sens les crispations et le fait de les refaire ça me recentre. (K : l. 678-679) Je les fais d'une façon plus anodine je dirais, mais qui me fait quand même beaucoup de bien (K : l. 674), c'est calmant. » (K : l. 677). La pratique des exercices reste encore un peu difficile pour lui, mais il persévère : « Ce qui est difficile... c'est d'arriver à s'écouter... de ne pas le faire d'une façon mécanique, c'est de vraiment sentir la chose, de trouver le bon rythme dans les mouvements, les points d'appui (K : l. 682-685), de trouver cette spontanéité du mouvement. » (K : l. 702).

Incidences sur la conscience de soi

On note que Karim a une conscience de lui-même très cognitive : « Je suis quelqu'un qui cogitait et qui cogite beaucoup. » (K : l. 536-537), « une façon de réfléchir à moi-même qui est très, qui tourne en rond. » (K : l. 577). Il est conscient d'être toujours sur la défensive, probablement pour mieux gérer une forte anxiété latente, ce qui déforme tout ce qu'il vit ou pourrait vivre : « Il y a un système défensif en place qui est très fort. Et qui déforme tout, c'est une espèce de filtre, et c'est un filtre qui rend un peu fou quoi ! » (K : l. 585-589). On relève peu d'informations sur son degré de conscience corporelle avant les séances, mis à part le fait qu'il déplore l'immobilité de certaines zones dans son corps comme son bassin ou une partie de son thorax qu'il perçoit comme un « sarcophage » (K : l. 36) ou comme une « armure, cette partie-là qui est encore très bloquée et sous tension » (K : l. 36-38). Karim est conscient de la nécessité pour lui d'entamer une démarche avec un travail orienté vers son corps : « Je

savais qu'il fallait que je travaille sur le corps » (K : l. 12, « Je veux réparer quelque chose de moi» (K : l. 17).

Suite aux séances, on note que la conscience corporelle de Karim s'est grandement affinée et enrichie de tonalités positives : *« Sur la table, il y a aussi eu des mouvements... où le sternum se libérait. D'autres fois, c'était au niveau du crâne, d'autres fois au niveau des viscères, des hanches ... je sens un lien entre toutes ces choses, quoi ! » (K : l. 148-153).* Il décrit la présence d'un mouvement à l'intérieur de son corps : *« ça passe d'un truc figé et douloureux à quelque chose qui se met en mouvement et qui devient agréable. » (K : l. 658-659).* Karim découvre un univers de perceptions positives dans lui, telles que le relâchement profond de son corps et de sa pensée : *« Des fois, je sens une espèce de lâcher du corps et qui est tellement bon et qui est lié à ce qu'on fait ici (...) Tout d'un coup, je lâche mes pensées. » (K : l. 562-566).* Cette nouvelle conscience corporelle perceptive et sensible lui donne accès, non seulement des sensations corporelles, mais aussi à tout un univers de résonnance en lui : *« Cette conscience du mouvement intérieur dans toi (...) c'est-à-dire quelque chose qui bouge à l'intérieur... ça donne beaucoup de patience et de confiance, cette sensation.» (K : l. 520-525) « Il y a une espèce de confiance par rapport à ça, l'écoute de ce truc à l'intérieur.» (K : l. 528-529).* Il est important de relever que ces vécus internes semblent être pour Karim des piliers d'une confiance profonde. Ils offrent à Karim des moments de répit pendant lesquels il peut se relâcher totalement et ne plus être soumis à son système défensif.

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE DE DIANA

Diana

Sexe : Féminin

Âge au moment de l'interview : 45 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 9 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

La motivation de Diana est somatique, elle vient pour soulager des douleurs et tensions : « Ma motivation au départ, c'était des douleurs et des tensions qui étaient des engourdissements de bras et des tensions musculaires dans tout le dos qui faisaient que j'avais l'impression de ne plus pouvoir bouger » (D : l. 5-7).

Contexte de vie

Diana est une femme active de 20 ans qui sort d'une rupture amoureuse très souffrante (D : l. 191-192). On voit que ses priorités dans sa vie sont liées à sa réussite professionnelle, sa vie personnelle arrive en deuxième plan : « *Ce à quoi je donnais de la valeur... c'était ma réussite professionnelle, mon lieu de vie, des valeurs écologiques et ensuite ma vie, mon fils.* » (D : l. 49-50). Ce qui la motive actuellement c'est de se réaliser professionnellement afin d'être reconnue socialement : « *C'est à dire qu'avant, la réalisation que je visais c'était une reconnaissance extérieure.* » (D : l. 271-273).

État des lieux physiques et psychiques

Diana est une femme qui doute beaucoup d'elle ce qui fait qu'elle a tendance à hypermentaliser : « Je ne faisais que ça réfléchir, ruminer, etc... et me remettre en question et re remettre en question. (D : l. 385-386). J'avais beaucoup d'indécisions » (D : l.86) et je me perdais dans des conjectures, le mental.» (D : l. 62). Ses remises en question constantes sont un frein à sa prise de décision et à sa mise en action : « Avant je me posais tout le temps des questions... et je me remettais tout le temps en question, ce qui fait que je n'arrivais pas à agir, à décider (D : l. 59-60), du coup je n'avançais pas, j'avais du mal à prendre une décision, à me faire confiance.» (D : l. 385-387). Pour se rassurer et être active dans sa vie, Diana s'est construit des stratégies. D'une part, elle masque son trouble intérieur en donnant une image d'elle un peu « présomptueuse » avec une tendance à avoir une attitude supérieure vis-à-vis des autres (D : l. 121-122) et, d'autre part, elle essaie d'être la plus parfaite dans son travail, ce qui l'amène à en faire trop et à dépasser ses limites. Voici comment elle ressent les choses : « j'avais un « sentiment de supériorité par rapport aux autres, parce que je me comparais et qu'en fait je me mettais à en faire trop pour être parfaite, pour faire tout bien » (D : l.180-181) « J'en faisais de trop ... j'en faisais trop pour rien, au détriment de moi » (D : l. 158-159).

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

L'analyse des données montre que Diana est consciente de sa faible estime d'elle-même qui s'ancre chez elle dans le sentiment d'avoir peu de valeur intrinsèque : « *Je ne m'accordais pas assez de valeur.* » (D : l. 43-44). Au moment où elle sollicite un accompagnement en pédagogie perceptive, elle sort d'une rupture amoureuse qu'il l'a beaucoup touchée : « *Je sortais d'une rupture qui avait mis à mal mon estime de moi. Je me remettais beaucoup en question.* » (D : l. 191-192) qui s'exprime par des douleurs somatiques qui la handicapent dans sa vie quotidienne : « *des douleurs et des tensions qui étaient des engourdissements de bras et des tensions musculaires dans tout le dos qui faisaient que j'avais l'impression de ne plus pouvoir bouger* » (D : l. 5-7). Cette rupture a mis à mal son estime d'elle-même qui n'était déjà pas très élevée auparavant. Elle l'explique ainsi : « *Ma vie a fait qu'il a fallu que je m'occupe de pleins de choses, et je pense que je m'étais mise entre parenthèses.* » (D : l. 266-267) et « *Je ne m'accordais pas assez de valeur.* » (D : l. 43-44).

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

On voit dans le témoignage de Diana de nombreuses références à la nature perceptive et formative de l'accompagnement qui lui est proposé. Elle découvre tout d'abord, en pédagogie perceptive, une nature de toucher totalement inédit pour elle qui la concerne profondément : « *Ce toucher qui n'a jamais été existant... ou que je n'ai jamais connu.* » (D : l. 325). Elle sent intuitivement que cette nature de toucher est une voie d'accès à un processus inédit de transformation de ses manières d'être. Elle l'exprime ainsi : « *Ce toucher... ça crée un espace de possible dans moi* (D : l. 65), *les sensations nouvelles... des possibles.* (D : l. 63). *Je le sais parce que je l'ai vécu, donc c'est bien une expérience sensorielle. Je suis convaincue que l'expérience sensorielle permet de nouvelles choses pas accessibles autrement.* » (D : l. 337-338) Ce toucher lui fait vivre un état de confiance qui lui permet de sortir de ses stratégies de défense ou d'adaptation. Cette confiance lui est indispensable pour entamer un processus de croissance : « *Tant que je ne connaissais pas ce toucher, je ne pouvais pas accéder à autre chose, parce que je restais sur des fonctionnements de défense, de fermeture, parce qu'il n'y avait pas cette confiance pour me nourrir.* » (D : l. 327- 329). On voit bien dans ses propos que le toucher de relation manuelle qu'elle a vécu ne déploie pas seulement des perceptions nouvelles, mais lui ouvre tout un espace possible de renouvellement de ses manières d'être.

Puis Diana insiste sur l'aspect somato-formatif de l'accompagnement : « Je vois bien que le travail il agit au-delà du symptôme physique... On est plus sur l'apprentissage de nouveaux gestes, l'apprentissage de nouvelles sensations, de choses que je n'avais pas connues avant. » (D : l. 11-14). Cette découverte est très motivante pour Diana, elle apprend d'elle-même et de ses relations en même temps qu'elle se perçoit. Elle en témoigne avec élan : « La grande découverte c'est ça ! (...) C'est apprendre d'une nouveauté de moi-même que mon corps m'apprend et ce sont aussi des nouveautés dans la relation pas que des nouveautés de moi-même. » (D : l. 374-377).

Et enfin, Diana met en relief la qualité relationnelle de l'accompagnement qu'elle a vécu. Elle relève la qualité de présence et de bienveillance de son accompagnante qui a été pour elle importante pour pouvoir renouveler ses manières d'être : « *Ta présence rassurante, ça a permis parce que je sentais cette bienveillance entre guillemets de maman, qui était nécessaire pour que le travail se fasse, pour que j'apprenne ce nouveau comportement.* » (D :

l. 378-380). Vu sa tendance à douter beaucoup d'elle-même, on comprend bien l'importance pour Diana de cette qualité de relation qui la rassure.

L'accompagnement source de reconfiguration des motivations

La motivation de Diana, qui était à l'origine de nature curative, a changé au cours de l'accompagnement et est devenue une motivation à renouveler ses manières d'être par le média d'un apprentissage perceptivo-cognitif : *« Ma motivation a évolué puisqu' aujourd'hui on est plus sur... sur libérer des espaces intérieurs, l'apprentissage de nouveaux gestes ... l'apprentissage de nouvelles sensations, de choses que je n'avais pas connues avant. »* (D : l. 10-14). Elle précise que cela lui permet d'*« aborder des situations d'une manière différente. Ça répond à la mise en place de nouveaux comportements que je souhaitais depuis longtemps, mais sur lesquels je n'avais pas de moyens d'agir, enfin, je ne trouvais pas la porte d'entrée... »* (D : l. 16-18). Ses valeurs de vie ont changé suite à l'accompagnement, elle est motivée maintenant à *« vivre dans le plaisir plutôt que dans l'effort »* (D : l. 246) : *« Avant j'étais beaucoup dans l'effort pour atteindre ces idéaux et là, il s'agit de les vivre !* (D : l. 243-244) *et ça aussi ça a changé, c'est que le rapport à l'idéal, il ne doit pas se faire dans l'effort, il doit se faire dans le plaisir ! »* (D : l. 246-247).

On voit apparaître une nouvelle motivation chez Diana qu'elle ne formule pas clairement, mais qui se donne à voir dans les actes qu'elle a mis en place dans son quotidien. On sent chez elle une motivation à se maintenir dans une meilleure présence à elle-même : *« J'utilise les sensations vécues en séance pour me détendre, prendre un moment pour moi, de conscience »* (D : l. 453-454) *« Je me surprends à utiliser des exercices chez moi, par exemple cette semaine... l'histoire de la contrainte, je faisais attention à mon dos, à le laisser s'étaler... à ressentir l'espace que j'ai à l'intérieur de moi au niveau du cœur... »* (D : l. 450-452).

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

Diana a une conscience d'elle-même à dominante réflexive avec « *beaucoup de mental* » (D : l. 91) et de questionnements paralysants qui l'amène à se « *remettre en question et re remettre en question.* » (D : l. 385). Elle fait le constat de cette paralysie d'action sans en comprendre le mécanisme : « *du coup, je n'avancais pas, j'avais du mal à prendre une décision, à me faire confiance.* » (D : l. 385-387). On note que Diana a une conscience de son corps plutôt négative et douloureuse, happée par une forme de raideur globale : « *des douleurs et des tensions qui étaient des engourdissements de bras et des tensions musculaires dans tout le dos* » (D : l. 5-6), ce qui lui donne le sentiment d'être bloquée et « *de ne plus pouvoir bouger* » (D : l. 7). Il est important de relever que, malgré une bonne conscience cognitive de sa situation, le fait que Diana ait une conscience corporelle limitée, fait qu'elle n'accède pas à une compréhension des mécanismes en jeu dans sa problématique. Elle peut juste en faire le constat : « *J'avais conscience de ce qui se passait, mais je n'avais pas accès, parce que je n'avais pas compris que ça se passait dans mon corps* » (D : 353-355).

Suite aux séances, Diana découvre une nouvelle conscience d'elle ancrée dans des perceptions agréables et inédites de son corps : « *J'ai senti ...un espace se créer à l'intérieur de moi... Et c'est quelque chose dont je n'avais pas conscience avant* » (D : l. 314-316). Elle découvre que le projet de l'accompagnement en pédagogie perceptive n'est pas seulement de régler des douleurs somatiques, mais aussi l'occasion pour elle de développer une nouvelle conscience perceptive d'elle-même : « *Je vois bien que le travail, il agit au-delà du symptôme physique... On est plus sur (...) l'apprentissage de nouveaux gestes ... l'apprentissage de nouvelles sensations, de choses que je n'avais pas connues avant.* » (D : l. 11-14). Cette nouvelle conscience perceptive et sensible, qu'elle découvre au travers de la relation d'aide manuelle, lui ouvre tout un espace de nouveautés et d'inédits en elle : « *Ce toucher... Ça crée un espace de possible dans moi* » (D : l. 65), « *Les sensations nouvelles... des possibles* » (D : l. 63) et l'amène à vivre des états internes positifs de confiance en elle et de confiance en ses ressentis corporels : « *Petit à petit, j'ai appris à faire confiance à mes sensations, à les écouter... et... à leur donner de la valeur aussi.* » (D : l. 187-188). La conscience perceptive, dont Diana fait l'expérience, ne se limite seulement à la perception des sensations dans le corps, mais donne à

vivre toute une résonnance profonde avec soi-même, notamment avec son propre sentiment d'existence incarné et la restauration d'une confiance interne : « *C'est mon expérience sensorielle qui me redonne cette confiance (...) c'est vraiment dans ce toucher.* » (D : l. 323-325). On voit que Diana renoue progressivement avec sa potentialité d'être depuis qu'elle a développé une conscience perceptive, incarnée et sensible d'elle-même. Comme elle le dit si bien, ce qui se donne à vivre, c'est « *la rencontre avec (s)oi au sein des expériences corporelles.* » (D : l. 197).

Impacts sur l'estime de soi

On observe que les séances de pédagogie perceptive ont eu un impact positif sur l'estime de soi de Diana. Elle témoigne que ce sont les retrouvailles avec elle-même vécues sur le mode du sensible qui ont amélioré son estime d'elle-même : « *La rencontre avec moi au sein des expériences corporelles a permis de remonter l'estime de moi.* » (D : l. 97-198). Elle décrit une nouvelle estime d'elle-même plus profonde, moins dépendante du regard des autres, ou même des actions qu'elle peut mener : « *La valeur que je m'accorde est plus interne... moins de ce que j'ai fait pour moi ou pour les autres ou dans la vie... une reconnaissance à mes yeux interne.* » (D : l. 28-129). Elle se valide plus en tant que femme : « *Faire remonter la valeur de ma vie personnelle de femme, c'est ça qui a changé cette année avec les séances, c'est ça.* » (D : l. 277-278).

Renouvellement de la manière d'être à soi

On observe de nombreux changements dans le comportement de Diana suite aux séances, au niveau de sa pensée, de son rapport au corps et sa présence à elle-même, dans sa capacité de mise en action et pour finir dans le domaine de l'estime d'elle-même.

Diana est plus attentionnée à son corps et a gagné en présence perceptive à elle-même : « *Je m'observe plus du dedans, c'est moins extérieur.* » (D : l. 126). Elle s'écoute plus et prend plus en compte ses émotions et sentiments depuis qu'elle a pris conscience qu'ils sont l'expression de son authenticité : « *Je respecte plus mes sentiments quand ils se manifestent, avant, je les faisais taire derrière. Avant je me disais que c'était moi qui avais tort ... Donc là, non, ce que je sens je le sens et c'est ce que je sens qui est juste et c'est pas mon mental*

qui va me dire ce que je dois sentir... » (D : l. 424-43). Elle a appris à se valider dans ses ressentis et valoriser ses perceptions corporelles, qui sont devenues pour elle un indicateur de ce qu'elle vit profondément: « Donner de la valeur à ce que je sens dans mon corps... Ça, c'est interne et c'est une référence que j'ai apprise. J'ai appris dans les séances manuelles que... ce que je sens a de la valeur et est une référence pour moi. » (D : l. 135-137). Elle nous explique comment cela s'est mis en jeu dans les séances : « Cette question de « ça me fait quoi à l'intérieur », c'est la question que tu me poses dans les séances... Je l'ai intégré, parce que je me suis rendu compte que ça me mettait en mouvement de me poser cette question, au lieu de rester figée, parce qu'en écoutant ce que ça fait à l'intérieur, j'ai des indicateurs internes... les miens, pas ceux de l'extérieur ! » (D : l. 413-417).

Sa pensée est plus sereine et moins agitée par le doute systématique : « Ce travail a changé beaucoup de choses sur la remise en question permanente que j'avais de moi (D : l. 192-193), avant, mon mental prenait toute la place.» (D : l. 413). Elle nous décrit l'impact du renouvellement de son mode de pensée sur sa mise en action : « Je réfléchis moins, vraiment moins, ce qui veut pas dire que je ne réfléchis pas, mais pas comme avant... Avant, comme je réfléchissais trop, ça me coupait les jambes et ça m'empêchait d'agir, le fait de moins réfléchir, je fais, j'avance et ça se passe bien. » (D : l.390-393) « J'avais beaucoup d'indécisions... c'est le premier pas qui me coûtait. J'y vais peut-être plus franco maintenant ». (D : l. 86-87) « J'ai plus de fluidité à me mettre en action, je fais, je suis plus dans l'action, plus dans le mouvement. Avant, il y avait beaucoup de mental, avant, beaucoup de... je pèse le pour, le contre l'archi pour, l'archi contre... » (D : l. 90-92).Elle précise ensuite ce qu'elle entend par « je réfléchis moins » : « Je ne réfléchis plus de la même manière depuis qu'on fait les séances (...) c'est-à-dire accorder plus de valeur aux perceptions internes qu'au mental... aller plus directement sur ce que me dit mon corps que d'aller réfléchir, me poser des questions », (D : l. 401-407) « moins me remettre en question, c'est aussi pour ça que j'avance plus vite dans mes actions » (D : l. 198-200). On remarque dans les propos de Diana que son ressenti interne fait maintenant partie intégrante de sa réflexion et lui permet de ne plus tourner en rond dans des pensées stériles ou des questionnements sans fin. Il semblerait que ses perceptions internes lui permettent de mieux cerner ce qui est important de ce qui ne l'est pas et lui fasse taire en grande partie ses incertitudes.

On relève un autre changement chez Diana dans ses priorités et valeurs de vie : elle donne maintenant plus d'importance à sa propre vie qu'à sa réussite professionnelle. Cela s'est donné en deux étapes. Tout d'abord, elle a reconquis le sentiment de sa valeur personnelle au

travers de la perception des ressentis de son propre corps : « *La valeur que je m'accorde est plus interne... moins de ce que j'ai fait pour moi ou pour les autres ou dans la vie... une reconnaissance à mes yeux ...interne.* » (D : l. 128-129). Puis, on voit apparaître un renversement de priorité chez Diana qui ne recherche plus une reconnaissance d'elle-même extérieure (par son travail ou dans les yeux des autres) depuis qu'elle l'a trouvée en elle. Elle relie ce changement à la pratique de la pédagogie perceptive : « *Ce qui a permis que je donne plus d'importance à ma vie, ça a été les sensations... les sensations nouvelles... des possibles* » (D : l. 62-63). Elle est très consciente du moment où ce renouvellement de ses valeurs s'est donné à elle dans une séance. Elle nous relate ce moment ainsi : « *Ce qui a changé grâce aux séances de pédagogie perceptive, c'est une inversion du rapport entre ma vie professionnelle externe, cette recherche de reconnaissance à travers un statut social, et ma vie intime (...) Ce qui a permis cette inversion... c'est ... le changement de regard ... sur moi, dans cette séance avec le regard de mon père... de reconnaître que c'était son regard et pas le mien, je me suis redonné de la valeur... de ma valeur !* » (D : l. 278-285). Et elle conclut sous la forme d'une certitude : « *Maintenant j'accorde plus de valeur à ma vie qu'à ma réussite professionnelle. (...) c'est surtout ça ce qui a changé, c'est que j'accorde plus de valeur à ma vie, à moi, ma vie personnelle.* » (D : l. 53-55).

On note un autre changement chez Diana qui a trait à son rapport à la contrainte qui lui permet d'entrevoir la vie sous un autre angle. Elle ne la vit plus comme une opposition ou un problème, mais l'accepte comme un défi qui la stimule à s'adapter et à apprendre : « *La contrainte, c'est moins une limite contre laquelle je me hérise, me replie dans mes piquants... S'appuyer dessus ... c'est... je m'adapte* » (D : l. 77-78). Elle témoigne avec intensité de sa découverte de ce nouveau rapport à la contrainte et du changement de point de vue que cela a entraîné chez elle ensuite : « *En relation d'aide manuelle, j'avais tout le dos tendu et je réagissais comme d'habitude à la contrainte, c'est-à-dire en faisant le dos rond, en sortant mes piquants et là, tu m'as dit que peut-être je pouvais prendre appui sur la contrainte de tes mains... et je l'ai fait ... et prendre appui sur la contrainte... c'est ... c'est aussi dans ma vie et ça, c'est complètement nouveau ! C'est une autre relation à la contrainte que je n'aurais pas pu imaginer... Avant je ne savais pas que ça existait cette possibilité, et maintenant... je sais, c'est possible et je l'ai fait, je le fais, ça me permet de regarder la contrainte différemment dans ma vie* » (D : l. 69-75). On voit clairement dans son témoignage les étapes du processus de renouvellement des manières d'être à soi sur le mode du Sensible.

Tous ces changements ont eu un impact direct sur l'augmentation de son estime d'elle-même et sur son comportement. Elle associe clairement cette hausse d'estime à la restauration de sa présence perceptive à elle-même : « *La rencontre avec moi au sein des expériences corporelles a permis de remonter l'estime de moi.* » (D : l. 197-198). Dans sa manière d'être à elle-même, elle est devenue moins exigeante, moins perfectionniste dans ce qu'elle fait et n'a plus besoin d'en faire trop pour se rassurer : « *Je pense qu'avec les séances... que j'ai lâché sur la qualité de ce que je fais... J'ai moins besoin de faire parfait. Je fais, point... c'est mon rapport à l'exigence qui a changé, j'ai moins d'exigence.* » (D : l. 146-149). On sent chez Diana un changement de manière d'être profond, elle est moins insécurisée depuis qu'elle s'ancre dans son propre sentiment d'existence et, depuis qu'elle a retrouvé une présence à elle, elle a gagné en estime et en confiance en elle. Elle s'ouvre sereinement à d'autres perspectives de vie et se sent capable à nouveau de s'investir dans une relation amoureuse : « *Maintenant ce que je vois après les séances, c'est que je retrouve de la confiance sur la partie affective que je (la) mettais bien en dessous pour pas avoir à m'en occuper. Donc, ça, ça a changé ce rapport-là et je suis de nouveau confiante dans le fait que je peux atteindre les buts que je me suis fixés dans ma vie personnelle, que c'est possible, alors que j'étais archi perdante là...* » (D : l. 293-299).

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

On retrouve peu de données, dans l'entretien de Diana, sur les conséquences de son changement de manière d'être sur son quotidien. Cela se comprend vu que le projet de Diana n'était pas de transformer une situation de vie problématique, mais de sortir d'une souffrance somato-psychique. On retrouve cependant quelques indices de son changement de manière d'être dans son travail. En effet, forte de son sentiment de valeur personnelle, on voit que Diana s'affirme plus et s'appuie sur son ressenti interne pour appuyer ses choix ou ses actions difficiles. Elle nous donne un exemple concret qui atteste de ce changement : « *J'ai pris le risque de renégocier dans mon travail (...) là j'ai écouté ce que je sentais et pas mon mental et ses peurs (...) C'était vraiment juste pour moi de demander plus d'argent sur une prestation que je faisais. J'ai fait confiance à la justesse de ce que je sentais que ça faisait dans moi ! J'aurais pu être dans cette peur de perdre, là où j'étais avant, et en fait, en faisant confiance, j'ai tout gagné.* » (D : l. 438-446).

Incidences sur la conscience de soi

Diana a une conscience d'elle-même à dominante réflexive avec « *beaucoup de mental* » (D : l. 91) et de questionnements paralysants qui l'amène à se « *remettre en question et re remettre en question.* » (D : l. 385). Elle fait le constat de cette paralysie d'action sans en comprendre le mécanisme : « *(...) du coup, je n'avançais pas, j'avais du mal à prendre une décision, à me faire confiance.* » (D : l. 385-387). On note que Diana a une conscience de son corps plutôt négative et douloureuse, happée par une forme de raideur globale : « *des douleurs et des tensions qui étaient des engourdissements de bras et des tensions musculaires dans tout le dos* » (D : l. 5-6), ce qui lui donne le sentiment d'être bloquée et « *de ne plus pouvoir bouger* » (D : l. 7). Il est important de relever que, malgré une bonne conscience cognitive de sa situation, le fait que Diana ait une conscience corporelle limitée fait qu'elle n'accède pas à une meilleure compréhension des mécanismes en jeu dans sa problématique. Elle peut juste en faire le constat : « *J'avais conscience de ce qui se passait, mais je n'avais pas accès, parce que je n'avais pas compris que ça se passait dans mon corps* » (D : 353-355).

Suite aux séances, Diana découvre une nouvelle conscience d'elle ancrée dans des perceptions agréables et inédites de son corps : « *J'ai senti ...un espace se créer à l'intérieur de moi... Et c'est quelque chose dont je n'avais pas conscience avant* » (D : l. 314-316). Elle découvre que le projet de l'accompagnement en pédagogie perceptive n'est pas seulement de régler des douleurs somatiques, mais aussi l'occasion pour elle de développer une nouvelle conscience perceptive d'elle-même : « *Je vois bien que le travail, il agit au-delà du symptôme physique... On est plus sur (...) l'apprentissage de nouveaux gestes ... l'apprentissage de nouvelles sensations, de choses que je n'avais pas connues avant.* » (D : l. 11-14). Cette nouvelle conscience perceptive et sensible, qu'elle découvre au travers de la relation d'aide manuelle, lui ouvre tout un espace de nouveautés et d'inédits en elle : « *Ce toucher... Ça crée un espace de possible dans moi* » (D : l. 65), « *Les sensations nouvelles... des possibles* » (D : l. 63) et l'amène à vivre des états internes positifs de confiance en elle et de confiance en ses ressentis corporels : « *Petit à petit, j'ai appris à faire confiance à mes sensations, à les écouter... et... à leur donner de la valeur aussi.* » (D : l. 187-188). La conscience perceptive, dont Diana fait l'expérience, ne se limite seulement à la perception des sensations dans le corps, mais donne à vivre toute une résonance profonde avec soi-même, notamment avec son propre sentiment

d'existence incarné et la restauration d'une confiance interne : « *C'est mon expérience sensorielle qui me redonne cette confiance (...) c'est vraiment dans ce toucher.* » (D : l. 323-325). On voit que Diana renoue progressivement avec sa potentialité d'être depuis qu'elle a développé une conscience perceptive, incarnée et sensible d'elle-même. Comme elle le dit si bien, ce qui se donne à vivre, c'est « *la rencontre avec (s)oi au sein des expériences corporelles.* » (D : l. 197).

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE DE RÉGIS

Régis

Sexe : Masculin

Âge au moment de l'interview : 44 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 18 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

Il vient pour deux raisons, d'une part retrouver une présence à lui-même et d'autre part pour retrouver un élan de vie et sortir de son état dépressif. Voici comment il exprime ses motivations : « *Le désir initial, c'est de prendre contact avec moi* (R : l. 38-39), *j'avais envie de reprendre contact avec moi.* » (R : l. 8-9) puis, « *de me remettre en marche, en mouvement* » (R : l. 14) et de « *sortir de l'inertie* » (R : l. 25).

Contexte de vie

D'emblée on s'aperçoit que le contexte dans lequel vit Régis est en lien avec une problématique de présence à soi. Il a mis sa vie entre parenthèses en attente des moments où il pourrait être avec son fils. Il est divorcé depuis la naissance de son fils, actuellement âgé de 10 ans, et ne le voit que le week-end ou pendant les vacances. Sa vie est rythmée par son travail et les visites de son fils : « *J'ai eu l'impression qu'entre la naissance de mon fils et maintenant, d'avoir enchaîné les années sans rien faire de spécial d'autre que de travailler, de passer des week-ends avec mon fils.* » (R : l. 101-105).

État des lieux physiques et psychique

Au moment de l'accompagnement, Régis se sent seul et a perdu sa motivation de vie, il est en « *perte de confiance* » (R : l. 20). Il a le sentiment de ne pas exister vraiment dans sa vie : « *J'avais quand même la sensation que je ne vivais pas ma vie... j'ai toujours pensé que je ne vivais pas ma vie.* » (R : l. 351-353). On voit que cette problématique de perte de sentiment d'existence n'est pas seulement liée à son contexte actuel, mais qu'elle est ancrée profondément en lui. Il l'exprime ainsi : « *J'ai eu la sensation quand je suis venu te voir que j'étais invisible, que je n'existais pas* » (R : l. 72-73) Il est dans une tendance dépressive : « *Je sentais que je n'avais pas d'envie, pas de courage, une grande lassitude. Je sentais que ça pouvait dériver assez loin.* » (R : l. 27-31), « *J'étais dans une sorte de déprime de vie où je me sentais seul* (R : l. 11), *plus envie de rien* » (R : l. 20) et un sentiment de ne plus avoir de contrôle sur sa vie, ce qu'il fait qu'il s'isole de plus en plus : « *À cette période-là, j'avais vraiment l'impression d'être déconnecté de tout, que tout m'échappait et que je me recroquevillais sur moi* » (R : l. 7-8). Curieusement, cette problématique majeure d'incohérence ne constitue pas sa motivation de départ lorsqu'il sollicite l'aide d'un pédagogue perceptif.

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

L'analyse montre que Régis n'a pas une grande estime de lui-même. Il donne plus de valeur aux autres qu'à lui-même : « *J'ai tendance à considérer que l'autre sait plus (...) que je ne sais pas suffisamment de choses ou que je ne sais pas assez bien.* » (F : l. 274-278) ; « *Je ne m'accordais pas plus de valeur que ça, mais par contre je ne m'accable pas d'incapacités ou d'incompétences.* » (R : l. 245-247). Sa faible estime de lui est liée au fait qu'il a le sentiment de ne pas réussir à s'engager dans des choses importantes pour lui : « *Je ne m'accorde peut-être pas de valeur parce que je n'ai pas osé faire des choses qui ont de la valeur pour moi.* » (R : l. 283-284). On sent chez Régis une quête de sens non satisfaite qui semble être à l'origine d'une forte insatisfaction et de son peu d'estime de lui-même. Ce climat renforce sa tendance à ne pas prendre soin de lui-même et à se juger négativement : « *Oui je pense que je me négligeais... une attitude négative.* » (R : l. 306-307). On note par ailleurs que Régis a un énorme besoin de cohérence dans sa vie, et comme sa vie ne répond pas en totalité à ce besoin, cela crée en lui toute une palette de sentiments négatifs comme la frustration, la jalousie ou des ruminations (R : l. 408-409) (R : l. 456-457). Voici comment il décrit ce qu'il vit : « *Le côté cohérence, il est important*(R : l. 146-148) *même si ce n'est pas facile de rendre*

tout cohérent, mais au moins... des fois j'ai l'impression que c'est complètement opposé » (R : l. 141). Il sent cette même incohérence en lui entre ses désirs et ses actes : « *Je n'intègre pas de manière permanente ce qui m'intéresse le plus, ce que je fais en formation, avec toi, avec mon amie ... J'ai l'impression que ce sont des îlots. Je fais une partie du travail et je le défais les ¾ du temps... c'est pas cohérent.* » (R : l. 131-135).

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

On découvre dans les propos de Régis l'ancrage perceptif et formatif de la pédagogie perceptive. « Dans les séances, quand il se passe des choses, que je vois des choses qui se bloquent, qui se débloquent, que je ressens des choses, j'ai l'impression d'apprendre, j'ai l'impression de regarder quelque chose qui m'intéresse directement et qui peuvent me surprendre. » (R : l. 276-279). On voit combien cette approche privilégie le rapport perceptif à soi comme source d'apprentissage et mobilise des ressources attentionnelles et motivationnelles : « La pédagogie perceptive m'a plus recentré sur moi, ce que l'on sent c'est moi, il y a une résonance directe » (R : l. 290-291). « J'ai eu l'impression, le fait de venir te voir, d'être touché, un peu réanimé de l'intérieur. » (R : l. 72-73) On sent que Régis est touché profondément par ce qu'il vit et apprend en séance. L'extrait suivant, en lien avec sa découverte d'une autre manière d'être au contact du Sensible, en atteste : « Être calme, ouvert, profond. Ah oui, ça doit être le chemin de la paix ça ! » (R : l. 342-343).

On voit, au travers du témoignage de Régis que la pédagogie perceptive n'a pas pour seul projet la restauration d'une présence à soi autocentrée, mais qu'elle vise aussi à enrichir la présence aux autres et au monde, et cela par le média de la perception corporelle. Il aborde ce domaine dans ces propos : « *Je sens, je sais, qu'avec ce contact-là, un contact plus franc, plus conscient, plus présent avec moi, c'est aussi le contact avec les autres qui se travaille ...* » (R : l. 59-60).

L'accompagnement source de reconfiguration des motivations

La motivation de Régis à se rapprocher de lui-même s'est renforcée au cours de l'accompagnement en pédagogie perceptive. Bien que ce qu'il a découvert dans les séances ait répondu à sa demande, au lieu d'éteindre sa motivation, on note que cela l'a intensifié. « *Le désir est le même sauf que le contact avec moi, je le veux plus souvent, plus fort.* » (R : l. 47). Ce fait marque un changement de nature dans la motivation de Régis c'est-à-dire le passage d'une motivation ancrée dans le manque qui visait à combler un déficit de présence à lui, à une motivation qui est ancrée dans un désir de croissance, une « aspiration à plus être ». On remarque même que Régis est devenu plus exigeant dans sa motivation : « *ma motivation est plus exigeante... parce que ce que j'ai ressenti dans les séances, j'aimerais le retrouver plus régulièrement, ou de manière plus indépendante.* » (R : l. 38-44). On note une particularité chez Régis : le manque de lui-même est source de motivation à retrouver ou maintenir une présence à lui-même. Il le décrit de façon très poétique : « *Il peut arriver entre deux séances de me manquer... comme quelqu'un que tu ne vois pas assez souvent* » (R : l. 49-51). On remarque cependant que malgré une motivation forte à se rapprocher de lui-même, il déplore chez lui un déficit volitionnel qui l'empêche d'être autonome dans ses retrouvailles avec lui-même : « *Ce que je ressens, ce que je trouve dans les séances, ça me manque et je n'arrive pas à le mettre en œuvre, soit en discipline, soit en exercice comme ça chez moi. ... J'aimerais, j'aimerais... (53-55) Ce que j'ai ressenti dans les séances, j'aimerais le retrouver plus régulièrement, ou de manière plus indépendante (R : l. 38-44), j'aimerais m'en servir plus activement, m'en servir plus comme un atout.* » (R : l. 44-45).

L'analyse des données montre que la motivation de départ de Régis s'est précisée au fur et à mesure de l'accompagnement. Elle est devenue plus « pragmatique » c'est-à-dire plus facile à mettre concrètement en œuvre, et se décline en multiples sous-motivations : une motivation à être présent à lui-même : « *de m'accorder plus de présence, oui,* » (R : l. 228), une motivation à être présent au moment présent : « *ce qui me motive c'est la volonté de vivre le moment, de le vivre et après quoi de l'acquiescer* » (R : l. 497-499), une motivation à se faire plaisir dans sa vie : « *mes centres d'intérêt sont plus recentrés sur ce qui me plaît. Faire bien, oui, mais quelque chose qui me plaît.* » (R : l. 263-268) et globalement une motivation à apprendre de sa vie : « *Je crois que j'ai besoin et très envie d'apprendre des choses. Dans les séances, quand il se passe des choses, que je vois des choses qui se bloquent, qui se débloquent, que je ressens des choses, j'ai l'impression d'apprendre, j'ai l'impression de regarder quelque chose qui m'intéresse directement et qui peuvent me surprendre.* » (R : l. 275-279).

On note que Régis a retrouvé une motivation à vivre, il a beaucoup plus d'élans et d'envies dans sa vie : « *J'ai beaucoup plus d'envie de choses maintenant qu'il y a un an.* » (R : l. 176). « *Je crois que j'ai besoin et très envie d'apprendre des choses.* » (R : l. 275). On voit avec plaisir qu'il est sorti de son état dépressif qui était, rappelons-le, un de ses motifs de consultation.

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

L'analyse révèle que Régis a une faible conscience de lui-même : « *J'ai eu la sensation quand je suis venu de te voir que j'étais invisible, que je n'existais pas* » (R : l. 72-73). Probablement que sa forte conscience cognitive axée principalement sur des ruminations (R : l. 420) et sa tendance à ne pas prendre soin de lui avaient fini par étouffer son propre sentiment d'existence : « *Je crois que je ne faisais pas attention à moi (...) je me négligeais.* » (R : l. 306-307).

La rencontre avec l'accompagnement en pédagogie perceptive fut pour Régis un bouleversement. Au fur et à mesure que sa conscience perceptive s'est enrichie et est devenue sensible : « *La pédagogie perceptive m'a plus recentré sur moi, ce que l'on sent, c'est moi, il y a une résonnance directe* » (R : l. 290-291), « *ça me recentre plus, ça recentre les valeurs avec les miennes* » (R : l. 295), Régis prend conscience de son sentiment d'existence incarné dans son corps : « *Il peut arriver entre deux séances de me manquer... comme quelqu'un que tu ne vois pas assez souvent* » (R : l. 49-51). Suite au travail d'enrichissement perceptif cognitif proposé dans les séances, Régis découvre une nouvelle conscience de lui-même, non plus axée sur sa réflexion, mais orientée vers la perception de son corps et de lui-même. Il se perçoit plus paisible et confiant : « *je me sentais plus calme et plus confiant.* » (R : l. 75) avec une présence à lui-même plus sereine : « *Quand je pars d'ici, je suis plus serein, plus présent, plus avenant.* » (R : l. 232), « *Être calme, ouvert, profond. Ah oui, ça doit être le chemin de la paix ça !* » (R : l. 342-343). On remarque que, suite à l'accompagnement, son comportement a changé, il déploie maintenant une conscience attentionnée vis-à-vis de lui-même et n'est plus dans une attitude négligente : « *Je pense faire plus attention à moi maintenant.* » (R : l. 306-308).

Incidences sur l'estime de soi

Suite aux séances, Régis ne peut attester clairement d'une meilleure estime de lui-même, cependant on note qu'il se valide de plus grandes qualités d'être et de qualités de présence à lui-même, qui sont autant d'indices forts d'une amélioration de son estime de lui : « *Oui, je suis plus serein, plus présent, plus avenant, peut-être oui alors de la valeur pourquoi pas.* » (R : l. 232-233). Régis ne semble pas faire le lien entre un meilleur soin de présence porté à lui-même et estime de lui plus positive : « *de m'accorder plus présence, oui, mais plus de valeur, je ne sais pas.* » (R : l. 228-229) même s'il valide le fait qu'il fait plus attention à lui-même depuis les séances : « *Je pense que je me négligeais, je pense plus faire attention à moi maintenant.* » (R : l. 307-308).

Renouvellement des manières d'être à soi

On note beaucoup de changements chez Régis au niveau de ses manières d'être, dans le domaine de son rapport à lui-même, à son corps et à sa pensée, et dans le domaine psychique. On note tout d'abord qu'il a gagné très nettement en présence à lui-même, ce qui lui a permis de retrouver une motivation et un sens à sa vie. Il en témoigne ainsi à son accompagnante : « *J'étais content et touché d'avoir fait le travail avec toi, je me sentais plus ... je me sentais de nouveau un peu sur des rails avec une direction* » (R : l. 79-81). Cette présence à lui-même, il la trouve en étant attentif à ses ressentis corporels : « *Je suis plus à l'écoute de mon corps ... avant je le vivais, mais je ne l'écoutais pas quoi !* » (R : l. 331). Même si ce niveau de présence à lui-même reste fluctuant, il est conscient qu'il a acquis un socle de présence à lui-même qui est stable et ne disparaît plus : « *Le désir initial, c'est de prendre contact avec moi. Là j'ai l'impression d'avoir repris contact, même si ce n'est pas tout le temps là... il y a quelque chose qui reste malgré tout ce qui part entre les séances.* » (R : l. 38-41). On voit derrière ces propos s'exprimer le tempérament exigeant de Régis et sa tendance à ne jamais être totalement satisfait. Quant à sa tendance à beaucoup ruminer au niveau de sa pensée, on s'aperçoit qu'elle s'est apaisée en s'équilibrant avec la perception corporelle. Il l'analyse ainsi : « *J'ai l'impression de réfléchir plus sur moi-même vraiment corporellement, d'intégrer le corps dedans, de lâcher plus la tête et de réfléchir plus avec mon corps et du coup ça change quand même la réflexion parce que maintenant c'est plus... avant c'était vraiment très cérébral.* » (R : l. 428-431) *Je ruminais beaucoup* » (R : l. 420).

On observe que ce nouveau rapport à lui-même a eu un impact important sur son comportement. Il se décrit ainsi maintenant : « *Oui je suis plus serein, plus présent, plus avenant.* » (R : l. 232). Il est plus posé et apaisé et a un sentiment d'être plus en cohérence avec lui-même : « *Avant je crois que j'étais plus exubérant, mais moins en paix, et là j'essaie d'être plus en paix en fin de compte, j'essaie d'être plus cohérent (...) Je fais plus attention à comment je me sens, comment je me ressens, je crois que c'est lié à ça, oui, je fais plus attention à ça* » (R : l. 313-324). On voit qu'il fait plus attention à lui et prend soin parfois de s'offrir des moments de présence à lui-même : « *J'essaie plus de me donner du temps comme ça où je peux me poser, essayer de m'écouter* » (R : l. 450) « *Je pense faire plus attention à moi maintenant.* » (R : l. 308). Il revient par contraste sur son état au moment de la première séance : « *J'ai eu la sensation quand je suis venu de te voir que j'étais invisible, que je n'existais pas, j'ai eu l'impression, le fait de venir te voir, d'être touché, un peu réanimé de l'intérieur (...) je me sentais plus calme et plus confiant.* » (R : l. 72-75).

Depuis que Régis a retrouvé une présence à lui-même et s'est recentré sur ses désirs, il a moins besoin de la reconnaissance extérieure pour exister. Il accorde plus d'importance à ce qu'il aime : « *Avant j'avais beaucoup besoin de reconnaissance ... de montrer que je pouvais faire aussi bien qu'untel, mais maintenant, je me rends compte que mes centres d'intérêt sont plus recentrés sur ce qui me plaît. Faire bien, oui, mais quelque chose qui me plaît.* » (R : l. 263-268) Il a pris conscience que : « *Ce n'est plus important d'avoir la reconnaissance des autres pour des choses qui n'ont pas de valeur pour soi.* » (R : l. 281-282).

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

Depuis les séances, Régis s'est mis en action pour sortir de sa solitude amoureuse. Il a réussi à faire les premiers pas pour séduire la femme avec laquelle il est maintenant. Il atteste que sans l'accompagnement en pédagogie perceptive, il n'aurait pas osé s'engager dans la rencontre : « *La rencontre avec mon amie, je l'aurais peut-être laissé passer si je n'avais pas fait cette démarche-là. Parce que du coup, je suis allé vers elle, j'ai été actif. J'ai l'impression que vu ce que j'étais avant, j'aurais plus été témoin, sans agir quoi !* » (R : l. 79-84). Il se sent plus authentique et profond dans sa relation amoureuse et ose se montrer tel qu'il est : « *J'ai eu l'impression d'être plus, je ne sais pas comment dire... plus sincère, plus intérieur dans ma*

manière de me présenter à elle. J'ai l'impression que ça a joué dans comment je me montrais, voilà j'acceptais de me montrer. » (R : l. 84-87).

Sa tendance à être insatisfait reste cependant bien présente. On voit avec étonnement que sa motivation à vivre nouvellement retrouvée engendre chez lui de nouvelles problématiques d'insatisfactions : « *L'année dernière, c'était un problème, je n'avais pas assez de temps pour toutes mes envies, c'est aussi pour ça que je vis de plus en plus mal dans mon travail parce qu'il me prend trop de temps. » (R : l. 178-180).* Dans un autre registre, il reste insatisfait de sa mise en pratique des exercices de pédagogie perceptive. Il se sent frustré de ne pas réussir à obtenir les mêmes effets que lors des séances où il est accompagné : « *Je suis rapidement pris par la frustration de ce que je fais seul par rapport aux séances » (R : l. 475) « Il y a un gros problème, c'est que je n'arrive pas à faire durer le moment, ça a une bonne incidence dans le fait que ça me permet de couper, de trouver un moment, mais par contre la mauvaise incidence c'est que ce moment est frustrant pour moi de par le fait que ça ne dure pas, et de par ce que je ressens ne me satisfait pas » (R : l. 476-480).*

Incidences sur la conscience de soi

L'analyse phénoménologique révèle que Régis a une faible conscience de lui-même : « *J'ai eu la sensation quand je suis venu de te voir que j'étais invisible, que je n'existais pas » (R : l. 72-73).* Probablement que sa forte conscience cognitive axée principalement sur des ruminations (R : l. 420) et sa tendance à ne pas prendre soin de lui avaient fini par étouffer son propre sentiment d'existence : « *Je crois que je ne faisais pas attention à moi (...) je me négligeais. » (R : l. 306-307).*

La rencontre avec l'accompagnement en pédagogie perceptive fut pour Régis un bouleversement. Au fur et à mesure que sa conscience perceptive s'est enrichie et est devenue sensible : « *La pédagogie perceptive m'a plus recentré sur moi, ce que l'on sent, c'est moi, il y a une résonance directe » (R : l. 290-291), « ça me recentre plus, ça recentre les valeurs avec les miennes » (R : l. 295), Régis prend conscience de son sentiment d'existence incarné dans son corps : « *Il peut arriver entre deux séances de me manquer... comme quelqu'un que tu ne vois pas assez souvent » (R : l. 49-51).* Grâce travers du travail d'enrichissement perceptif cognitif proposé dans les séances, Régis découvre une nouvelle conscience de lui-même, non plus axée sur sa réflexion, mais orientée vers la perception de son corps et de lui-même. Il se perçoit*

plus paisible et confiant : « *je me sentais plus calme et plus confiant.* » (R : l. 75) avec une présence à lui-même plus sereine : « *Quand je pars d'ici, je suis plus serein, plus présent, plus avenant.* » (R : l. 232), « *Être calme, ouvert, profond. Ah oui, ça doit être le chemin de la paix ça !* » (R : l. 342-343). On remarque que, suite à l'accompagnement, son comportement a changé, il déploie maintenant une conscience attentionnée vis-à-vis de lui-même et n'est plus dans une attitude négligente : « *Je pense faire plus attention à moi maintenant.* » (R : l. 306-308).

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE DE FABIEN

Fabien

Sexe : Masculin

Âge au moment de l'interview : 39 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 12 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

Fabien vient sur les conseils d'une amie qui connaît la pédagogie perceptive. On voit d'emblée que sa motivation est en lien avec sa problématique personnelle dont il est clairement conscient. Il souhaite se faire accompagner afin de retrouver une meilleure présence à lui-même et de régler ses problèmes ponctuels d'absence à lui-même : « *À la base, je suis venu en séance avec une problématique de déconnexion à moi, ou dans certains contextes de perte de connexion...dans des contextes professionnels.* » (F : l. 22-25). Ce qui l'intéresse plus particulièrement dans l'approche en pédagogie perceptive c'est de mieux comprendre les relations entre le psychisme et le corps : « *Ce qui m'avait intéressé pour travailler avec toi, c'est le lien entre le psychisme et le corps.* » (F : l. 11-12).

Contexte de vie

On note, dès le début de l'entretien, que Fabien est aux prises avec une problématique de présence à lui-même. Il vient d'ailleurs en séance pour résoudre ce problème. Fabien est un cadre supérieur au chômage en recherche d'une nouvelle orientation de travail. Il est formaté par ses études dans les grandes écoles à « *faire carrière* », mais il déplore « *qu'il n'y avait*

pas cette notion de se faire plaisir. » (F : l. 469-470) Il se trouve écartelé entre son besoin existentiel de reconnaissance professionnelle et son besoin d'authenticité qu'il résume ainsi : « je suis *« poussé par une angoisse existentielle de réussir (...) sans valeur propre de moi-même. »* (F : l. 454-458) Il sent qu'il est dans une limite dans ce schéma-là : « *Le truc c'est que (...) j'ai besoin d'être reconnu, mais j'en chie à fond et je vais crever sur place* » (F : l. 471-473).

État des lieux physiques et psychiques

L'état des lieux physique et psychique montre que Fabien souffre d'*« une problématique de déconnexion à (lui-même) ou dans certains contextes de perte de connexion. »* (F : l. 22-25) lorsqu'il se trouve dans des situations à fort enjeu ou dans des situations de stress. Fabien est conscient d'avoir une rupture entre son psychisme et son corps qui est si prégnante dans sa vie qu'elle en a été le motif de sa demande d'accompagnement. Il nous décrit son sentiment lorsqu'il perd le lien à sa présence à lui-même dans une situation de ce type : « *Dans des contextes professionnels, de stress, de nouveautés (...), mon problème c'est d'être passif face à une situation, pas être vivant, pas être moteur, de ne pas avoir d'avis, d'être indifférent* » (F : l. 31-32). On voit que les conséquences de cette *déconnexion* affectent la vie sociale de Fabien puisqu'il est alors dans un état de passivité, un manque d'élan et un sentiment d'indifférence.

Dans le domaine de la présence à son corps, le constat n'est pas beaucoup plus positif. On s'aperçoit que Fabien ne porte aucune attention à son corps. Il ne respecte même pas les signaux de fatigue ou d'épuisement que lui donne son corps. Seule la pathologie grave le fait arrêter : « *J'avais plutôt une attitude négative notamment vis-à-vis de mon corps...* (F : l. 374) *négative parce que j'avais aucune considération de là où j'en étais.* (F : l. 384) *Par exemple, en 2000, je savais très bien que j'étais hyper fatigué (...) j'étais dans un état général assez déplorable en terme de fatigue ... et du coup j'ai eu cette hernie discale qui s'est installée...ça a craqué et je savais que j'étais vraiment mal.* » (F : 377-381). Au niveau émotionnel, il a une tendance cyclothymique et déplore parfois des réactions disproportionnées qui se manifestent dans des situations de malaise ou dans des situations positives. Voici comment il décrit ses états : « *Je ressentais un malaise, ou au contraire du plaisir, mais c'était un peu trop (...) Je sentais du plaisir à voir quelqu'un, mais énormément de plaisir donc tout était possible (...),*

un peu disproportionné... Après je pouvais être très anxieux... mais très anxieux quoi. » (F : l. 564-570). Son profil motivationnel montre qu'il a tendance à ne pas persévérer dans ses actions ou projets : *« Je commence beaucoup de choses et que je ne termine pas. »* (F : l. 239-240). Il analyse sa problématique ainsi : *« Je peux démarrer facilement, mais j'ai tendance à m'arrêter comme s'il y avait un blanc, avoir un peu le doute (...) comme si, en moi quelque chose s'arrêtait... lié au doute ou à une envie qui disparaît. »* (F : l. 222-228).

Fabien reconnaît être poussé par un besoin existentiel de reconnaissance très fort qui le fait beaucoup souffrir : *« J'ai besoin d'être reconnu, mais j'en chie à fond et je vais crever sur place »* (F : l. 471-473). On remarque que Fabien a une bonne conscience de sa problématique, il en fait un constat clair : *« (Je suis) poussé par une angoisse existentielle de réussir (...) sans valeur propre de moi-même »* (F : l. 454-458), mais il ne semble pas en comprendre le processus. On voit que son exigence de réussite sociale est déconnectée d'un ancrage en lui, et est sans aucun lien avec ses compétences ou valeurs internes, probablement, que cela pourrait être la cause de son angoisse.

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

Fabien a une faible estime de lui-même qui se manifeste par une tendance à se dévaloriser : *« J'ai tendance à considérer que l'autre sait plus... J'ai tendance à considérer que je ne sais pas suffisamment de choses ou que je ne sais pas assez bien. »* (F : l. 274-278). Cette faible estime de lui-même, le rend peu solide face à la critique et incapable de la gérer : *« Avant j'étais rigide face à la critique... l'autre critique et je suis anéanti »* (F : l. 308-309). On note par ailleurs, que Fabien ne porte aucune attention à son corps ou à ses propres limites : *« J'avais plutôt une attitude négative notamment vis-à-vis de mon corps... (F : l. 374) négative parce que j'avais aucune considération de là où j'en étais »* (F : l. 384). Cette déconnexion profonde à lui-même crée une ambiance de négativité vis-à-vis de lui-même, teintée d'un mal-être souterrain.

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

On voit apparaître dans le discours de Fabien une des modalités de l'accompagnement en pédagogie perceptive qui vise à accueillir la personne telle qu'elle est, et à lui faire des propositions sans recherche d'une performance ou d'un objectif à atteindre. L'enjeu des séances, qu'est l'enrichissement de la présence à soi, fait appel à une subjectivité individuelle et non une norme pré-établie. Fabien en témoigne ainsi : « *On ne pousse pas les gens à agir, mais... il y a un potentiel qui est libéré (...) après chacun en fait ce qu'il veut.* » (F : l. 744-746) Fabien pressent que c'est une clé pour résoudre sa problématique, « *une piste pour être à l'aise* » (F : l. 78), « *une voie d'affirmation* » (F : l. 111). On voit que Fabien apprécie l'accompagnement respectueux et non jugeant du pédagogue perceptif et le fait de ne pas avoir de pression dans les séances. C'est probablement lié au fait que durant toutes ses études dans les grandes écoles et dans son travail de cadre, il a été soumis à beaucoup de pression, et qu'il retrouve dans le cadre des séances un lieu où il peut se déployer sans attentes et à son rythme : « *C'est la possibilité dans l'accompagnement de faire comme je peux faire... par rapport à la consigne je fais comme je peux faire, là où j'en suis et que ça c'est intéressant* » (F : l. 318-320).

Les propos de Fabien relèvent à de nombreuses reprises l'axe perceptivo-cognitif de l'apprentissage sur le mode du Sensible prôné en pédagogie perceptive. Pour lui la pédagogie perceptive « *c'est un outil de transformation en utilisant le potentiel énergétique du corps ou les capacités du corps* » (F : l. 186-187). On voit cependant que cela n'a pas seulement un effet sur son corps, mais que cela a un effet d'apaisement et de clarté sur ses pensées : « *Au lieu de me disperser, je vais recentrer mon attention avec un mouvement, et le fait de développer cette énergie à l'intérieur, ça permet de libérer la tête de toutes les préoccupations du moment plus ou moins futiles et du stress... Ça clarifie les choses* » (F : l. 122-126). Les extraits suivants issus de son vécu en séance sont les plus représentatifs de cette orientation perceptivo-cognitive spécifique : « *Dans une séance, j'ai senti le mouvement du bassin qui avançait, et la séance suivante j'ai senti plus, une grosse volonté qui se mettait en œuvre pour avancer.* » (F : l. 94-96), ou bien « *La reconnexion avec ce mouvement ...m'a donné la perception que...il y a une possibilité d'être fortement lié à l'intérieur et donc d'être protégé en quelque sorte.* » (F : l. 103-106) ou encore, dans un autre registre : « *Dans le cadre*

de la gym sensorielle et en séance, je retrouve des choses comme la joie, le plaisir. (F : l. 407-409) le sentiment de force intérieure que j'ai senti » (F : l. 175).

Fabien donne une grande valeur à l'accompagnement qui lui est prodigué : d'une part, cela répond à son questionnement de fond sur les liens entre le psychisme, le corps et le comportement : *« Cela me convient très bien parce que justement cela fait le lien entre le psychisme et le corporel. (F : l. 190-195) Cela a une grande valeur dans le sens où c'est le seul endroit où je trouve le lien entre ce que je vis et le monde extérieur. » (F : l. 185-186),* et d'autre part, parce que cela l'interpelle par le côté inédit des apprentissages. Fabien est quelqu'un de curieux qui aime apprendre et ce qu'il découvre dans les séances le motive à en savoir plus : *« J'aime aussi le côté pédagogique et perceptif... Pédagogie, de réapprendre et la perception. » (F : l. 738-740).*

L'accompagnement source de reconfiguration des motivations

On ne voit pas apparaître de nouvelles motivations chez François suite à l'accompagnement, probablement que le contrat de base étant clair et la problématique de fond bien définie, l'accompagnement est resté ciblé sur la résolution de la problématique. On note cependant que les motivations de départ de Fabien se sont renforcées au cours de l'accompagnement : *« Aujourd'hui, la motivation, l'intérêt s'est confirmé dans le sens où j'arrive à récupérer des outils, des sensations, des mots que l'on met dessus pour l'utiliser dans ma vie de tous les jours. » (F : l. 61-64).* On note que ce renforcement de motivation est en partie lié au côté pragmatique des outils de la pédagogie perceptive qui, non seulement répondent à ses questionnements, mais lui offrent des moyens pour lutter contre sa problématique dans son quotidien. Il est particulièrement motivé par la transférabilité de ce qu'il apprend en séance dans sa mise en action et la capacité à rester présent à soi tout en étant actif : *« Le plus important, par rapport à d'autres pratiques, moi ce que j'ai trouvé, c'est vraiment le lien entre le psychisme, l'état intérieur et la possibilité d'utiliser ça en étant dans l'action à l'extérieur » (F : l. 734-736).* On comprend bien sa motivation vu sa problématique de déconnexion de lui-même lorsqu'il est trop actif et soumis à un stress.

Sa motivation à être présent à lui-même s'est précisée au fur et à mesure des séances, dans le sens où il ne recherche plus seulement *le contact avec lui-même*, mais il cherche à plus se respecter, à exprimer son être profond et *« à investir cette valeur à être authentique » (F : l. 176).* Il reformule sa motivation ainsi : *« Clairement, c'est une question d'authenticité. Rester*

moi, prendre plaisir aussi, c'est un peu de nouvelles valeurs, prendre plaisir, être dans l'authenticité, comment dire... me respecter, mon rythme... des choses comme ça. Cela me paraît beaucoup plus important qu'avant. » (F : l. 168-170).

L'intensité de sa motivation se donne à voir dans la persévérance dont il fait preuve et dans la quotidienneté de sa pratique des exercices de pédagogie perceptive : *« J'ai tendance à faire de plus en plus les exercices, à donner de l'importance à ça, malgré tout ce qu'il y a à faire. »* (F : l. 629-630), *« Au moins une fois par jour »* (F : l. 634). Sa persévérance est d'autant plus remarquable que, rappelons-le, au départ Fabien avait une tendance à ne pas aller au bout des choses et à lâcher ses projets en cours de route.

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

Fabien découvre, dans les séances de pédagogie perceptive, une méthodologie qui lui permet de se reconnecter à lui-même, d'unifier son psychisme et son corps et de se mettre en action : *« Le plus important, par rapport à d'autres pratiques, moi ce que j'ai trouvé, c'est vraiment le lien entre le psychisme, l'état intérieur et la possibilité d'utiliser ça en étant dans l'action à l'extérieur »* (F : l. 734-736). Au fur et à mesure des séances, il s'enrichit d'une nouvelle conscience perceptive de lui-même. Il découvre la présence d'une animation dans son corps qu'il lui donne à vivre un sentiment de confiance et de force intérieure : *« J'ai retrouvé cette sensation de mouvement et j'ai retrouvé confiance. »* (F : l. 646), *« un sentiment de force intérieure que j'ai sentie »* (F : l. 175). Très vite ce qui perçoit en lui influence ses manières d'être : *« Je me sens plus donc j'ai plus tendance à affirmer mes choix. »* (F : l. 156). On observe chez Fabien l'émergence d'une nouvelle conscience de lui-même plus ancrée dans sa perception sensible. Il précise que pour lui *« la reconnexion avec ce mouvement (...) c'est un point d'appui pour choisir comment je vais réagir. C'est une voie d'affirmation »* (F : l. 103-111). On note que Fabien ne se contente pas de vivre ces états lors des séances, mais qu'il est vigilant à transférer ces nouvelles capacités perceptives dans son quotidien. Il les utilise afin de se recentrer et de clarifier sa pensée, ce qu'il l'aide à mieux gérer ses états de stress : *« Au lieu de me disperser, je vais recentrer mon attention avec un mouvement, et le fait de développer cette énergie à l'intérieur, ça permet de libérer la tête de toutes les*

préoccupations du moment plus ou moins futiles et du stress... Ça clarifie les choses » (F : l. 122-126). On voit bien que cette nouvelle conscience de son corps et de lui-même sur le mode du Sensible a un réel impact sur sa problématique de déconnexion entre son psychisme et son corps et sur son angoisse existentielle : « La reconnexion avec ce mouvement ...m'a donné la perception qu'il y a une possibilité d'être fortement lié à l'intérieur et donc d'être protégé en quelque sorte. » (F : l. 103-106).

Incidences sur l'estime de soi

L'analyse du témoignage de Fabien ne nous donne pas d'informations directes sur le regard que Fabien porte sur son estime de lui suite aux séances. Le témoignage de Fabien sur son niveau d'estime de lui-même après les séances ne nous offre pas de données explicites sur ce domaine, on apprend cependant qu'il est plus satisfait de lui-même indépendamment du regard des autres, ce qui valide de façon indirecte une opinion plus favorable à son encontre : « *C'est plus relatif à moi-même, la possibilité d'être satisfait moi-même, de ce que je réalise.* » (F : l. 303).

Renouvellement de la manière d'être à soi

Fabien a gagné en présence avec lui-même suite au travail réalisé en séance de pédagogie perceptive et réussit plus constamment à la maintenir. Il a les moyens maintenant de se reconnecter à lui-même et à son intérieur : « *La reconnexion avec ce mouvement m'a donné la perception qu'il y a une possibilité d'être fortement lié à l'intérieur et donc d'être protégé en quelque sorte.* » (F : l. 103-106). On remarque dans le témoignage de Fabien que l'accès à son intériorité et la reconnexion avec lui-même engendrent chez lui un sentiment de sécurité, ce qui lui faisait défaut auparavant, dans les situations de stress. On voit d'ailleurs que Fabien utilise les exercices de la pédagogie perceptive pour renforcer cette présence à lui-même lorsqu'il a des événements insécurisants à venir ou en temps réel de l'événement. Voici deux exemples dans lesquels il a « *fait de la gym sensorielle et ça (lui) a énormément servi.* » : « *J'avais un entretien, je me suis fait de la gym sensorielle dans la voiture. Je me sentais en train de réfléchir « Qu'est-ce que je vais lui dire ? Qu'est-ce qu'il va penser de moi ? Il faudrait que je lui dise ça, il va plutôt attendre ça... ». Et en faisant (...) j'ai retrouvé cette sensation de mouvement et j'ai retrouvé confiance. Ça n'a pas complétement lâché là-haut,*

dans ma tête, mais ça a lâché à 90% » (F : l. 644-650). Et lors de l'entretien, il a maintenu sa présence à lui-même : « Face à une personne dans un entretien, quand j'ai conscience que je suis trop en avant (...), avant je pouvais rester comme ça figé en avant. Mais maintenant, j'aurais tendance à reprendre un point neutre ou à revenir en arrière... en sachant qu'en me mettant comme ça, je vais récupérer plus de moi-même » (F : l. 66-71). On voit bien dans ce témoignage, l'importance des outils de la pédagogie perceptive dans la vie quotidienne de Fabien, et son autonomie dans la pratique.

On remarque que Fabien est plus en paix avec lui-même depuis qu'il a les moyens de se reconnecter à lui-même et de maintenir sa présence à lui-même. Il a une meilleure estime de lui-même associée à une plus grande satisfaction de lui-même. Il a en effet gagné une capacité de persévérance dans ses mises en action dont il est fier. Souvenons- nous que Fabien, avant les séances, déplorait sa perte d'élans et/ou motivations dans les projets qu'il entamait et qu'il ne finissait pas. Voici comment il se vit maintenant : *« Maintenant je constate que c'est autrement, dans le sens où je m'engage plus. Quand je tiens à quelque chose, je vais au bout. » (F : l. 245-247) « C'est plus relatif à moi-même, la possibilité d'être satisfait moi-même de ce que je réalise (F : l. 303) Je m'engage sur un truc et je le fais et après je suis satisfait du résultat et je suis bien avec ça » (F : l. 285-286).*

Tous ces gains ont permis à Fabien de retrouver une confiance en lui, il est plus assertif dans son comportement et capable d'affirmer plus ses choix : *« Je me sens plus donc j'ai plus tendance à affirmer mes choix. » (F : l. 156). Il s'aide de sa présence à son intériorité pour savoir ce qui est important pour lui et pour réagir avec plus d'authenticité face aux événements : « La reconnexion avec ce mouvement (...) c'est un point d'appui pour choisir comment je vais réagir. C'est une voie d'affirmation » (F : l. 103-111) « Si je fais le lien entre l'authenticité et le sentiment de force intérieure que j'ai senti, là ça prend sens et cela donne une capacité à investir cette valeur à être authentique. » (F : l. 175-176). Il relie clairement cette nouvelle manière d'être à l'enrichissement de sa présence à lui-même et à la perception de la force du mouvement interne dans la profondeur de son corps : « Quand c'est ouvert jusqu'à ce sentiment de mouvement interne, c'est ouvert jusqu'à un endroit plus profond. Je m'engage plus, je suis plus affirmé. » (F : l. 113-115). Il ajoute : « Les séances y sont pour quelque chose au niveau de centrer mon attention, de me sentir plus engagé et plus impliqué. » (F : l. 253-255).*

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

On voit que les séances ont eu un impact très important chez Fabien dans le domaine de son rapport aux autres. Son renouvellement de manières d'être s'exprime chez Fabien plus particulièrement dans son attitude face aux groupes. Il se sent plus léger et serein et ne cherche plus constamment sa place. Il reste présent au sein du groupe et ne « disparaît plus ». Il nous donne un exemple de son renouvellement de manière d'être aux autres : « *Le week-end dernier, j'étais avec des copains et je me suis senti beaucoup moins en demande, beaucoup moins à la recherche d'une place, j'étais naturellement plus serein... Et cela doit être le résultat du travail dans la croissance dans le lien à moi* » (F : l. 177-180). Il trouve même du plaisir à être en groupe, à être lui-même : « *C'est un état de bien-être en étant en groupe (...) un état de bien-être avec moi où là je retrouve des choses comme la joie, le plaisir c'est-à-dire être léger et plaisanter.* » (F : l. 407-410).

Dans son quotidien, il s'aperçoit qu'il est plus spontané et plus impliqué dans ses relations, il se pose moins de questions : « *J'appelle beaucoup plus facilement les gens, c'est beaucoup plus spontané, fluide.* » (F : l. 401-402). Il est moins dans la comparaison et la dévalorisation par rapport aux autres, ce qui fait qu'il est capable maintenant d'accepter les critiques sans être anéanti : « *Avant j'étais rigide face à la critique* » (F : l. 308) « *Maintenant, c'est moins dans la comparaison* » (F : l. 293) « *C'est moins dans le jugement que l'autre va porter.* » (F : l. 298-299) « *C'est plus relatif à moi-même (...) Ce qui est surprenant aussi c'est que finalement, cela n'empêche pas d'être souple si l'autre fait des commentaires.* » (F : l. 303-306). Cette indépendance face au jugement de l'autre et cette souplesse face à la critique lui permettent de moins se mettre de pression dans des situations à fort enjeu : « *Les séances y sont pour quelque chose (...) au niveau de me libérer de la pression par rapport à l'enjeu* » (F : l. 253-255).

Incidences sur la conscience de soi

Fabien est conscient d'avoir une rupture entre son psychisme et son corps : « *une problématique de déconnexion à moi* » (F : l. 22) qui est si prégnante dans sa vie qu'elle en a été le motif de sa demande d'accompagnement. Il reconnaît être poussé par un besoin existentiel de reconnaissance très fort qui le fait souffrir : « *J'ai besoin d'être reconnu, mais j'en chie à fond et je vais crever sur place* » (F : l. 471-473). On remarque que Fabien a une bonne conscience de sa problématique, il en fait un constat clair : « *(Je suis) poussé par une*

angoisse existentielle de réussir (...) sans valeur propre de moi-même » (F : l. 454-458), mais il ne semble pas en comprendre le processus. On voit que son exigence de réussite sociale est déconnectée d'un ancrage en lui, et est sans aucun lien avec ses compétences ou valeurs internes, probablement, que cela pourrait être la cause de son angoisse. On note par ailleurs que Fabien ne porte aucune attention à son corps ou à ses propres limites : « *J'avais plutôt une attitude négative notamment vis-à-vis de mon corps... (F : l. 374) négative parce que j'avais aucune considération de là où j'en étais* » (F : l. 384). Cette déconnexion profonde à lui-même crée une ambiance de négativité vis-à-vis de lui-même, teintée d'un mal-être souterrain.

Fabien découvre, dans les séances de pédagogie perceptive, une méthodologie qui lui permet de se reconnecter à lui-même, d'unifier son psychisme et son corps et de se mettre en action : « *Le plus important, par rapport à d'autres pratiques, moi ce que j'ai trouvé, c'est vraiment le lien entre le psychisme, l'état intérieur et la possibilité d'utiliser ça en étant dans l'action à l'extérieur* » (F : l. 734-736). Au fur et à mesure des séances, il s'enrichit d'une nouvelle conscience perceptive de lui-même. Il découvre la présence d'une animation dans son corps qu'il lui donne à vivre un sentiment de confiance et de force intérieure : « *J'ai retrouvé cette sensation de mouvement et j'ai retrouvé confiance.* » (F : l. 646), « *un sentiment de force intérieure que j'ai sentie* » (F : l. 175). Très vite ce qui perçoit en lui influence ses manières d'être : « *Je me sens plus donc j'ai plus tendance à affirmer mes choix.* » (F : l. 156). On observe chez Fabien l'émergence d'une nouvelle conscience de lui-même plus ancrée dans sa perception sensible. Il précise que pour lui « *la reconnexion avec ce mouvement (...) c'est un point d'appui pour choisir comment je vais réagir. C'est une voie d'affirmation* » (F : l. 103-111).

On note que Fabien ne se contente pas de vivre ces états lors des séances, mais qu'il est vigilant à transférer ces nouvelles capacités perceptives dans son quotidien. Il les utilise afin de se recentrer et de clarifier sa pensée, ce qu'il l'aide à mieux gérer ses états de stress : « *Au lieu de me disperser, je vais recentrer mon attention avec un mouvement, et le fait de développer cette énergie à l'intérieur, ça permet de libérer la tête de toutes les préoccupations du moment plus ou moins futiles et du stress... Ça clarifie les choses* » (F : l. 122-126). On voit bien que cette nouvelle conscience de son corps et de lui-même sur le mode du Sensible a un réel impact sur sa problématique de déconnexion entre son psychisme et son corps et sur son angoisse existentielle : « *La reconnexion avec ce mouvement ...m'a donné la*

perception qu'il y a une possibilité d'être fortement lié à l'intérieur et donc d'être protégé en quelque sorte. » (F : l. 103-106).

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE D'ISABELLE

Isabelle

Sexe : Féminin

Âge au moment de l'interview : 47 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 15 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

On note que ses motivations de départ sont de deux ordres. D'emblée, on constate qu'Isabelle vient consulter en psychopédagogie perceptive par le conseil d'une autre personne, mais elle ne connaît pas la méthode ni le mode d'accompagnement qui va lui être proposé. Toutefois, on remarque que ses motivations ont une forte connotation existentielle et spirituelle du genre « *incarner mes valeurs, ma spiritualité, plus véhiculer à l'extérieur ce qu'elle est à l'intérieur, laisser plus de place à l'être et enfin, être plus attentive et présente à elle-même.* » (I : l. 15). L'autre motivation qui apparaît est liée au fait de sortir de sa problématique mentale qui semble la bloquer dans sa vie, dans sa relation à elle-même et à autrui. Elle vient avec la volonté d'aller plus loin dans le ressenti corporel de façon à trouver un meilleur équilibre somato-psychique, « *aller plus loin dans le corporel et de ne pas être que dans le mental* » (I : l. 22-23).

Contexte de vie

D'emblée, il apparaît que le contexte dans lequel vit Isabelle est en lien avec une problématique de couple. On s'aperçoit d'ailleurs à la lecture des données que cette problématique se retrouve au niveau de l'analyse attribuée au quotidien. On note un gain dans

la relation de couple qu'elle évalue mieux, mais cette évaluation lui révèle des choses plus négatives que positives, qui confirment un sentiment affectif latent, le rationalise, mais ne le résout pas. Cela a même eu tendance à aggraver la situation. On retrouve un autre gain dans ce contexte, elle affronte mieux la réalité de sa situation de couple. À l'évidence, les séances de psychopédagogie perceptive lui ont permis d'affirmer sa parole et son opinion, mais pour autant cela ne lui a pas permis de changer sa situation. Curieusement, cette problématique majeure ne constitue pas un motif pour sa demande d'accompagnement. On ne retrouve pas dans ses motivations de départ, la volonté de régler cette problématique avec l'accompagnement proposé. Il est donc tout naturel que n'ayant pas une demande ciblée sur cette problématique, le problème demeure non résolu.

État des lieux physique et psychique

Lorsque l'on fait une analyse de l'état des lieux physique et psychique d'Isabelle, on ne voit pas apparaître de plainte physique. Ce qui est dominant, chez Isabelle, c'est sa tendance autojugeante qui entraîne tout un processus d'évitement et de refus des situations ou états jugés négativement par elle. En réalité, ce refus s'applique à sa manière d'agir, à sa manière d'être. Elle se l'applique à elle-même comme stratégie de protection. Elle est autojugeante et va même jusqu'à dire qu'elle va jusqu'à « la maltraitance » d'elle-même et sa stratégie est de se couper de ses ressentis et de son corps. Cette tendance de refus, est en fait, un retrait d'elle-même. C'est sa manière à elle de fuir la confrontation avec ses façons de gérer la situation, et cela se conclut par un fort sentiment de dévalorisation d'elle-même et une « maltraitance » vis-à-vis d'elle-même. Cette attitude autojugeante, dévalorisante et maltraitante se retrouve majorée par sa tendance à être hyper mentalisée. On retrouve chez Isabelle une tendance à une activité mentale prédominante. Elle a le sentiment d'être bloquée dans son mental et dans ses pensées et parfois de « *tourner en rond* » avec une impossibilité de sortir de sa tête. Et cette difficulté à sortir de son manège mental la fait également sortir d'elle-même.

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

L'analyse de l'entretien d'Isabelle nous donne un aperçu du degré de dépréciation qu'elle a vis-à-vis d'elle-même. Isabelle se vit comme « *plutôt négative et maltraitante vis-à-vis d'elle-*

même» (I : l. 440). Cette tendance « maltraitante » signe d'une profonde faille dans l'estime de soi. Isabelle exprime une forte tendance à l'auto-dévalorisation: « *Globalement, j'étais plutôt dans la dévalorisation* » (I : l. 388) et une tendance autojugeante très dure avec elle-même : « *Je me rends compte que j'ai une instance intérieure très jugeante* » (I : l. 413-414).

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

On retrouve quelques indices qui montrent la nature de l'accompagnement qui a été déployé et qui a favorisé une mobilisation des ressources motivationnelles, le vouloir être et la motivation à renouveler ses manières d'être à soi. L'accompagnement respectueux et non jugeant est considéré par Isabelle comme étant très aidant. Probablement qu'étant elle-même très sensible au jugement, elle trouvait là un espace qui lui permettait de s'accepter telle qu'elle est, et telle qu'elle se révélait au cours des séances. Le deuxième indice qui émerge de l'analyse est la place qui est réservée au ressenti du corps comme levier de découverte de soi. On voit à plusieurs reprises certains passages qui montrent l'orientation de l'accompagnement à médiation corporelle, à travers les propos tels que « *Tu me ramènes toujours à ça... au ressenti... à ce que ça me fait...tout simplement* » (I : l. 66-68). Et, enfin, on note que l'accompagnement est également très orienté vers le déploiement de la présence à soi à partir de laquelle elle apprend à mieux se connaître par le mode de la connaissance par contraste. Elle ressent ce qu'elle ne ressentait pas et est consciente qu'elle ne le ressentait pas auparavant, elle est en mesure de faire une auto-évaluation de ses gains perceptifs et c'est sur cette trame que se construit un renforcement des motivations de départ, qui a participé au renouvellement des manières d'être à soi.

L'accompagnement source de reconfiguration des motivations

Ce qui apparaît de façon certaine est que l'accompagnement qui lui est proposé en séance de pédagogie perceptive se fait sur le mode de la révélation d'elle-même. On peut dire que ce qu'elle vit, au cours des séances, lui révèle des états psychiques et mentaux dont elle n'avait pas mesuré l'ampleur. Elle se savait jugeante d'elle-même, mais pas à ce point. De plus, elle découvre par contraste un espace intérieur de liberté qui lui révèle son état d'oppression latent et des parties non vivantes d'elle-même dans son corps. Cependant, elle note que sa tendance

jugeante et sa tendance à ne pas accepter ses états négatifs se trouvent considérablement atténuées. Elle constate qu'il y a un gain qu'elle attribue à la nature même de l'accompagnement. Elle se surprend elle-même à se découvrir « pire que ce qu'elle pensait » et à l'accepter. Il y a là, une évolution très nette qui apparaît et qui se retrouve dans le renouvellement de manière d'être à soi.

Elle nous donne accès cependant à l'arrière-scène de cette évolution. Elle découvre à travers l'accompagnement du corps et de la méditation de nouveaux contours de son corps qui lui permettent de poser ses limites et elle vit une joie d'être. *"Au fait de sentir plus mes contours physiques, j'ai plus l'impression de pouvoir m'appuyer plus sur mon corps."* (I: l. 356-357) (...) *et du coup, ça avait fait venir de la joie et c'est resté assez présent pour moi.* (I: l. 363), (...) *une joie d'être tout simplement* (I: l. 365-366).

C'est tout naturellement qu'au décours des séances, et suite à ce qu'elle découvre sur le plan somato-psychique que sa motivation s'oriente plus vers un renouvellement des manières d'être à elle-même... On trouve ainsi trois natures de motivations qui se sont renforcées : enrichir ses perceptions d'elle-même, faire plus de place à la présence à elle-même par la médiation du corps, déployer une volonté de se libérer de sa tendance auto-jugeante qui s'est révélée avec force lors des séances et se donner un espace où elle se donne du temps pour se ressentir. Mais là encore, on voit bien que la mobilisation motivationnelle est toute orientée vers le renouvellement de manière d'être à soi indépendamment des problématiques qu'elle rencontre dans son quotidien. Ce qui l'intéresse, et cela rejoint sa motivation de départ, c'est la dimension existentielle et spirituelle et la volonté d'enrichir ses manières d'être.

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

Isabelle a beaucoup gagné en conscience d'elle-même suite aux séances de pédagogie perceptive. Avant les séances, elle avait une **conscience d'elle-même à dominante réflexive** qui tendait vers une hypermentalisation stérile : « *Je restais beaucoup dans le mental, dans les pensées et je tournais un peu en rond.* » (I : l. 618), « *Je bloquais beaucoup dans le mental* »

(I : l. 24). Du fait de cette prédominance, elle était très peu consciente d'elle-même et de ses ressentis ce qu'elle vivait comme **une absence à elle-même** : « *Ma difficulté c'était d'être présente à moi-même parce que j'ai tout de suite tendance à partir, à m'oublier en fait ou à me couper de mes ressentis* » (I : l. 45-46).

Suite aux séances, Isabelle accède à une conscience d'elle-même beaucoup plus fine, qui s'appuie sur une conscience perceptivo-cognitive. Elle donne la priorité à la conscience de son corps et non plus seulement à sa conscience réflexive : « *Je suis plus attentive à mon corps, je le mets plus au centre que mes pensées alors qu'avant c'était mes pensées qui étaient plus au centre.* » (I : l. 656). Elle est moins dans sa pensée, plus présente à ce qu'elle vit. « *Je réfléchis moins, ce qui est plutôt positif c'est-à-dire que je vis plus les choses au lieu de les réfléchir.* » (I : l. 624-625). Isabelle découvre de nouveaux ressentis corporels qui sont porteur de nouveaux sens. Depuis qu'elle a gagné une conscience de son corps profonde, on s'aperçoit qu'elle « tourne moins en rond » dans sa pensée, et fait d'importantes prises de conscience. Elle prend conscience d'un sentiment d'oppression et de petitesse à l'intérieur d'elle au moment où elle ressent par contraste une nouvelle ampleur à l'intérieur de son corps : « *Avoir senti plus d'espace intérieur, de l'espace dans mon corps et de la liberté. Avant, je ne me rendais pas compte à quel point j'étais compressée à l'intérieur de moi-même* » (I : l. 424-426).

Elle prend conscience que son attitude auto-jugeante très forte chez elle a un impact sur sa manière d'être dans son corps : « *Je ne me rendais pas compte à quel point j'étais jugeante vis-à-vis de moi-même (...) Avant je ne me rendais pas compte.* » (I : l. 413-416) avec « *une sorte d'instance intérieure très jugeante* » (I : l. 414). Elle apprend au contact des séances de pédagogie perceptive à nuancer sa tendance auto-jugeante en s'appuyant sur le ressenti de son corps et à vivre les choses sans les refuser systématiquement : « *Avant, j'étais plutôt dans le processus de refus... au lieu d'accepter comme maintenant* » (I : l. 57-58). Elle accède à une conscience d'elle-même plus respectueuse et douce : « *Sentir mes rigidités du corps, et en fait de pouvoir les ressentir sans les juger, c'était bienfaisant pour moi* » (I : l. 116-117). Lorsqu'elle perçoit dans son corps ses contours et la solidité qui y est associée, elle se découvre dans son sentiment d'existence : « *Sentir plus mes contours physiques, j'ai plus l'impression de pouvoir m'appuyer plus sur mon corps.* » (I : l. 356-357) « *et du coup, ça avait fait venir de la joie et c'est resté assez présent pour moi. (...) une joie d'être tout simplement* » (I : l. 363-366). Elle devient plus consciente de ses limites, se respecte plus et semble ne plus

se « brutaliser »: « *Il y a des séances où j'ai plus senti mes contours, oui, et à partir de là, j'ai plus senti aussi mes limites et ça m'a permis de poser mes limites.* » (I: l. 114-115)

Incidences sur l'estime de soi

On ne retrouve aucune donnée explicite sur son estime d'elle-même après les séances, au sein de son témoignage, cependant on relève des indices qui nous montrent qu'Isabelle gagne peu à peu en estime d'elle-même en se respectant plus : « *Il y a des séances où j'ai plus senti mes contours, oui, et à partir de là, j'ai plus senti mes contours et aussi mes limites et ça m'a permis de poser mes limites.* » (I : l. 114-115) et en se jugeant moins : « *Sentir mes rigidités du corps (...) sans les juger, c'était bienfaisant pour moi* » (I : l. 116-117).

Renouvellement de la manière d'être à soi

On remarque chez Isabelle un gain dans les manières d'être à elle-même dans cinq domaines. Elle valide un changement d'attitude qui vise à privilégier l'être plutôt que le faire « *Jusque-là dans ma vie, j'avais été beaucoup dans faire, tout le temps faire, produire en fait, là c'était plus laisser la place à l'être.* » (I: l. 36-37), un changement de regard par rapport à ses états jugés négativement qu'elle relate ainsi « *Quand je ne me sens pas bien, c'est de ne pas le refuser parce qu'avant j'étais plutôt dans le processus de refus...au lieu d'accepter comme maintenant, je me disais que ce n'était pas bien.*" (I: l. 56-59). On note également une meilleure acceptation de ses états quand ceux-ci apparaissent à nouveau « *pouvoir les ressentir sans les juger, c'était bienfaisant pour moi* » (I: l.116-117). On observe une évolution du rapport à son mental qu'elle décrit ainsi : « *Je restais beaucoup dans le mental, dans les pensées et je tournais un peu en rond. (I: l. 618) ... J'ai l'impression que je réfléchis moins, ce qui est plutôt positif, c'est-à-dire que je vis plus les choses au lieu de plus les réfléchir, plus vivre que réfléchir.* » (I: l. 624-625) et une spiritualité plus tournée vers l'intérieur qui atténue fortement sa tendance à se questionner en permanence « *Ce n'est plus une recherche de quelque chose d'extérieur à moi, c'est intérieur... et du coup j'ai moins de ... questionnements* » (I: l. 149-151). Et, on s'aperçoit à l'analyse des données qu'elle trouve un point d'appui à travers l'évolution de son rapport à son corps, qu'elle met plus au cœur de sa vie ce qui a pour conséquence d'équilibrer l'unité somato-psychique « *Attentive à mon corps,*

je le mets plus au centre que mes pensées alors qu'avant c'était mes pensées qui étaient plus au centre. » (I: l. 656).

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

On note donc qu'il y a un renouvellement de manière d'être à soi grâce une conscience perceptive d'elle-même incarnée dans son corps et grâce à une motivation de départ qui s'est renforcée au fur et à mesure des séances. Il y a donc à l'évidence, un gain qui est significatif. Il reste à évaluer le prolongement de ce gain dans le quotidien. En d'autres termes, le renouvellement des manières d'être à soi se retrouve-t-il dans ses manières d'être au quotidien c'est-à-dire plus ancré dans la vie sociale ?

On constate là, que les gains au contact du quotidien sont non stabilisés. Il y a une amélioration, mais non une transformation des problématiques rencontrées dans le quotidien. La tendance à se dévaloriser reste persistante et sa tendance à se rigidifier face à une situation stressante ou problématique persiste comme elle le précise « *Je peux observer que je me rigidifie* ». Il y a une plus-value de l'autoconscience, mais pour autant comme elle le précise « *je ne sais pas encore quoi en faire* ». Par ailleurs, elle évalue mieux sa situation de couple et ose dire ce qu'elle pense, mais cette nouvelle attitude ne semble pas avoir d'incidences positives sur sa problématique de couple. Et enfin, elle est plus attentive à son ressenti, mais cela reste encore instable par rapport à la prédominance de sa pensée.

Incidences sur la conscience de soi

Isabelle a beaucoup gagné en conscience d'elle-même suite aux séances de pédagogie perceptive. Avant les séances, elle avait une conscience d'elle-même à dominante réflexive qui tendait vers une hypermentalisation stérile : « *Je restais beaucoup dans le mental, dans les pensées et je tournais un peu en rond.* » (I : l. 618), « *Je bloquais beaucoup dans le mental* » (I : l. 24). Du fait de cette prédominance, elle était très peu consciente d'elle-même et de ses ressentis ce qu'elle vivait comme une absence à elle-même : « *Ma difficulté c'était d'être présente à moi-même parce que j'ai tout de suite tendance à partir, à m'oublier en fait ou à me couper de mes ressentis* » (I : l. 45-46).

Suite aux séances, Isabelle accède à une conscience d'elle-même beaucoup plus fine, qui s'appuie sur une conscience perceptivo-cognitive. Elle donne la priorité à la conscience de son corps et non plus seulement à sa conscience réflexive : « *Je suis plus attentive à mon corps, je le mets plus au centre que mes pensées alors qu'avant c'était mes pensées qui étaient plus au centre.* » (I : l. 656). Elle est moins dans sa pensée, plus présente à ce qu'elle vit. « *Je réfléchis moins, ce qui est plutôt positif c'est-à-dire que je vis plus les choses au lieu de les réfléchir.* » (I : l. 624-625). Isabelle découvre de nouveaux ressentis corporels qui sont porteur de nouveaux sens. Depuis qu'elle a gagné une conscience de son corps profonde, on s'aperçoit qu'elle « tourne moins en rond » dans sa pensée, et fait d'importantes prises de conscience. Elle prend conscience d'un sentiment d'oppression et de petitesse à l'intérieur d'elle au moment où elle ressent par contraste une nouvelle ampleur à l'intérieur de son corps : « *Avoir senti plus d'espace intérieur, de l'espace dans mon corps et de la liberté. Avant, je ne me rendais pas compte à quel point j'étais compressée à l'intérieur de moi-même* » (I: l. 424-426).

Elle prend conscience que son attitude auto-jugeante très forte chez elle a un impact sur sa manière d'être dans son corps : « *Je ne me rendais pas compte à quel point j'étais jugeante vis-à-vis de moi-même (...) Avant je ne me rendais pas compte.* » (I: l. 413-416) avec « *une sorte d'instance intérieure très jugeante* » (I : l. 414). Elle apprend au contact des séances de pédagogie perceptive à nuancer sa tendance auto-jugeante en s'appuyant sur le ressenti de son corps et à vivre les choses sans les refuser systématiquement : « *Avant, j'étais plutôt dans le processus de refus... au lieu d'accepter comme maintenant* » (I : l. 57-58). Elle accède à une conscience d'elle-même plus respectueuse et douce : « *Sentir mes rigidités du corps, et en fait de pouvoir les ressentir sans les juger, c'était bienfaisant pour moi* » (I:l.116-117). Lorsqu'elle perçoit dans son corps ses contours et la solidité qui y est associé, elle se découvre dans son sentiment d'existence : « *Sentir plus mes contours physiques, j'ai plus l'impression de pouvoir m'appuyer plus sur mon corps.* » (I: l. 356-357) « *et du coup, ça avait fait venir de la joie et c'est resté assez présent pour moi. (...) une joie d'être tout simplement* » (I: l. 363-366). Elle devient plus consciente de ses limites, se respecte plus et semble ne plus se « brutaliser »: « *Il y a des séances où j'ai plus senti mes contours, oui, et à partir de là, j'ai plus senti aussi mes limites et ça m'a permis de poser mes limites.* » (I: l. 114-115)

En conclusion, il apparaît très clairement chez Isabelle que les retrouvailles avec la perception de son corps l'ont amenée à pouvoir vivre les choses plutôt que de les réfléchir. Suite aux vécus et prises de conscience qui se sont donnés en séances, elle a fait le choix de privilégier

son ressenti corporel sensible afin de nuancer sa tendance hypermentalisée qui la coupait d'elle-même. Elle qui n'était pas présente à elle-même ou à ses ressentis avant les séances, elle découvre au cours de l'accompagnement un sentiment d'existence profond et incarné qui l'amène à être dans une perception positive d'elle-même et dans « *une joie d'être tout simplement* » (I : l. 366).

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE D'ANNE

Anne

Sexe : Féminin

Âge au moment de l'interview : 46 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 9 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

Anne sollicite un accompagnement en pédagogie perceptive sur les conseils d'une amie. Elle vient pour sortir de son mal-être, poussée par la confiance de son amie envers la praticienne : *« Je connais quelqu'un qui pourrait te faire du bien. »* (A: l.11). Sa confiance dans la réussite de l'accompagnement est très faible au départ, car elle a perdu la croyance de pouvoir sortir de son état de mal-être, cependant reste ouverte à tous les possibles : *« Au début, je suis venue juste pour voir, en me disant je n'ai rien à perdre. »* (A: l. 56-57) *« J'étais disposée à y aller... j'étais là genre 'on verra bien' »* (A: l.141-142). Elle n'a aucune information concernant la pédagogie perceptive qui lui permettrait de se projeter dans un projet. Elle vient donc sans attentes : *« Habituellement, je fais ça pour avoir ça en échange, et là, je m'attendais à rien. Je n'avais pas pu imaginer ce qui se passerait, voilà et ce qu'on m'avait dit ne m'avait pas permis de projeter. »* (A: l. 124-126).

Contexte de vie

Anne est dans une situation de souffrance au travail qui lui est devenue insupportable : *« En fait, mon travail (...) c'était devenu insupportable avec un contexte pathogène et une ambiance délétère. »* (A: l. 24-25). Elle sent qu'on lui met des *« bâtons dans les roues »* qui

l'empêchent de réaliser son travail pour lequel elle est mandatée : « *Je travaillais pour un service public pour que le plus grand nombre puisse avoir accès à la culture. On m'avait demandé de créer une synergie dans l'équipe puis avec la collectivité. C'était ça que je faisais, sauf, en fait de faire ça, on me mettait dans une situation délicate puisqu'on me demandait de faire ça sans qu'on veuille que je le fasse vraiment et en me mettant des bâtons dans les roues.* » (A: l. 669-674). Elle finit par être en arrêt maladie tellement cette situation de porte-à-faux est souffrante pour elle.

État des lieux physique et psychique

Son état des lieux physique et psychique révèle un état général très mauvais. Elle se sent totalement anéantie: « *J'étais complètement perdue* (A: l. 18), *complètement anéantie* » (A: l. 18-19), en perte de repères : « *Au moment où je suis venue, j'étais en perte de conscience de moi, quelque chose comme ça, j'étais en perte de repères, j'étais cassée.* » (A: l.581-582). On voit qu'elle vit une forme d'insensibilité à elle-même, de perte de présence à elle-même qui fait qu'elle n'est plus présente à son quotidien et agit de façon automatique : « *J'étais devenue un peu comme un robot, quoi.* » (A: l. 625). Au niveau émotionnel, elle est dans une forte instabilité : « *J'étais dans une profonde intranquillité, j'étais dans une profonde perplexité, j'étais complètement perdue.* » (A: l. 46-47) et est vite agressive avec son entourage : « *J'avais une irritabilité importante, j'étais dure avec moi et aussi avec les autres, et je ne savais absolument rien doser* » (A: l. 472-473). Quant à son rapport à son corps, on apprend qu'elle ne prend pas du tout en compte ses ressentis corporels : « *Je ne m'écoutais pas du tout sur comment j'étais, comment j'allais.* » (A: l. 541). Elle est dans un état d'épuisement physique et psychique : « *J'étais à la fois dans une souffrance psychique et en incapacité physique de ne rien faire* » (A: l. 59-60) « *Je ne dormais plus, j'étais très stressée (...) j'étais au bout du rouleau.* » (A: l.28) et en perte de motivation totale dans sa vie : « *Je n'avais pas d'envie, je n'avais plus de moteur* » (A: l. 147-148).

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

La souffrance au travail et son épuisement physique et psychique ont fini par éroder son estime d'elle-même, qui, au moment des séances, est au plus bas : « *Je me sentais très mal, je me sentais en échec, je me sentais coupable* » (A: l.322-323). Toute cette manière d'être avec elle-même ne correspond pas du tout à son état habituel : « *ça ne me correspondait pas du tout, non c'était même à l'opposé de ma personnalité.* » (A: l.154)

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

Anne relève dans son témoignage l'accompagnement respectueux et sans pression dont elle bénéficie. Voici comment elle l'a vécu : « *Vous n'étiez pas dans une attente, quoi.* » (A: l. 248), « *Il n'y avait pas d'enjeu* » (A: l. 171). Étant donné son contexte où toute action, même la plus quotidienne, lui demandait un effort, on comprend mieux pourquoi elle apprécie le fait de ne pas être obligée de répondre à un quelconque objectif. Elle en atteste ainsi : « *On n'attend pas de moi quelque chose qui doit être éloquent, perceptive, je devais juste dire ce que je ressentais... c'était à ma portée.* » (A: l. 1066-1067). On voit là, un des axes pédagogiques de cette approche, qui vise à permettre à une personne de retrouver une présence à elle par le biais de la perception de ses ressentis corporels. L'objectif à atteindre est un objectif de perception et non de performance, ce qui installe la personne dans la dynamique d'apprendre à percevoir ce qui se donne à elle dans son propre corps et de relever les effets que cela lui fait.

Anne souligne la relation de réciprocité et de confiance qui s'est installée d'emblée entre son accompagnante et elle-même : « *Ce qui est très important, c'est la confiance, la première fois j'ai eu confiance en vous* » (A: l.228). On voit dans les propos d'Anne l'importance de cette confiance dans la relation d'accompagnement, d'autant plus qu'elle était elle-même, dans une période de totale perte de confiance en elle.

On voit dans l'analyse des données qu'Anne a été prise en charge dans sa maladie d'une part sur le plan médical avec un suivi médicamenteux et d'autre part sur le plan psychologique (A: l. 44), mais à aucun moment dans une prise charge totale d'elle-même. Ce type d'aide compartimentée s'est avéré pour elle insuffisant : « *Ces prises en charge ne m'ont pas calmée, disons qu'elles m'ont permis d'être dans mon quotidien, mais mon quotidien était déjà*

quasi inexistant.» (A : l. 48-49). On voit par contre dans les propos d'Anne qu'un accompagnement perceptivo-cognitif qui allie le corps et le psychisme a été pertinent pour elle. Écoutons son témoignage : *« Moi j'ai besoin que ce ne soit pas que le corps parce que moi je suis cérébrale, et je pense que la parole a aussi son poids, mais encore une fois la parole sans le rapport au corps, sans le ressenti, m'aurait été défavorable parce que je suis déjà trop dans le mental. (À: l. 575-578). La parole ne doit pas être trop importante, mais ne doit pas être absente, parce que si elle est absente la perception n'a pas cette conscience.»* (A: l. 1227-1228). Elle ajoute : *« Je pense que c'est très important ce qu'on fait avec le corps, l'écoute qu'on met en place et la parole qui s'ajoute sur l'avant ou l'après-séance.»* (A : l. 558-559). On voit se dessiner dans ces propos les piliers du renouvellement des manières d'être à soi et au monde sur le mode du Sensible, à savoir la perception des ressentis du corps sensible, la mise en sens de ces vécus et l'accompagnement à l'approfondissement de ces vécus dans les entretiens post-immédiateté. On note que ce mode d'accompagnement a totalement convenu à Anne ce dont elle témoigne de façon très intense : *« Eh bien, la première fois que j'ai reçu ces séances, j'ai eu l'impression de renaître. »* (A: l. 101-102).

L'accompagnement source de reconfiguration des motivations

On voit une évolution dans les motivations d'Anne, elle ne vient plus seulement pour sortir d'un état problématique et « aller mieux », mais aussi pour restaurer sa présence à elle-même. On voit que sa motivation s'est renforcée d'une part et précisée d'autre part. Sa motivation actuelle, elle la formule ainsi : *« être connecté avec soi »* (A: l. 165). Elle précise qu'au début des séances, c'est ce qu'elle recherchait le plus : *« Au début, je venais souvent parce que j'avais besoin de me sentir. »* (A: l. 244-245). Au fur et à mesure de l'accompagnement, elle prend conscience qu' *« être connecté avec soi-même, ça a un effet bénéfique au long terme.»* (A: l. 165-166). Sa motivation s'est renforcée suite à ses vécus pendant les séances qui ont été pour elle signifiants et concernés. Rappelons qu'au moment de la 1^{ère} séance, elle était dans une sorte d'état apathique, très éteinte dans sa vie. Elle nous donne un aperçu très touchant des vécus de ses trois premières séances dans ces extraits que j'ai souhaité garder dans leur longueur pour en conserver l'intensité : *« Eh bien, la première fois que j'ai reçu ces séances, j'ai eu l'impression de renaître. (A: l. 101-102). La première fois, tout ce que j'ai senti à l'intérieur, m'a bouleversé... et ça m'a rapproché de moi-même en fait, ça m'a remis dans une connexion. (A: l.83-84). Pour moi la première séance, ça a été la reprise en compte...de mon*

*intérieur avec une sorte de jouissance parce qu'après j'étais super légère, je rigolais (...) c'était une sorte de bonheur, une découverte comme ça très agréable, donc en fait un espoir. La deuxième fois, c'était complètement différent, j'ai eu moins de sensations inédites, par contre je me souviens quand je me suis retrouvée à marcher dans la rue j'avais l'impression d'être en équilibre, d'être posée dans moi, je pense que même ma démarche elle n'était plus la même avec une impression assez étrange aussi de la perception de mon corps en action et la perception de mon corps dans l'environnement et de mon corps sur la terre qui était nouvelle aussi. Et la troisième fois aussi il y eut ce rapport au visage, mon « casque masque » comme je l'appelais, ça me prenait la tête tout le temps, j'avais l'impression d'être figée dans mes impressions, dans mes sensations et du coup dans cette séance-là, il y avait un vrai lâcher-prise. » (A : l. 215-227). On voit dans ce témoignage la force des vécus d'Anne qui la touchent profondément et la motivent à revenir en séance. Même si l'état consécutif aux séances n'est pas encore pérenne dans le temps à ce stade de l'accompagnement, il est suffisamment contrastant avec son état de départ pour soutenir la motivation d'Anne à continuer. Il devient même une motivation à part entière à retrouver ces états de bien-être spécifiques à la présence à son propre « corps sensible ». On voit bien là, comment la motivation d'Anne est devenue moins générale et a pris une forme plus pragmatique suite à l'accompagnement. L'objectif d'Anne reste le même c'est-à-dire retrouver un mieux-être physique et psychique, mais elle est plus claire sur la manière d'atteindre ses objectifs. De plus, elle ne vient plus par défaut, mais pour restaurer et maintenir sa présence sensible à elle-même : « Aujourd'hui, quand je prends rendez-vous, je ne me dis pas 'je n'ai rien à perdre. » (A: l. 58-59) « Quand je viens là, ça ne me pèse pas, c'est un moment de bulle. (A : l. 68-69) une situation de bulle, de réconfort. » (A: l. 1163-1164). Elle a compris qu'une partie de sa souffrance était liée à la perte du rapport avec elle-même, à cet état de *déconnexion*.*

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

Anne vient en séance avec le sentiment d'avoir perdu une part de conscience d'elle-même : « *J'étais devenue un peu comme un robot, quoi.* » (A: l. 625), elle est en perte de repères : « *Au moment où je suis venue, j'étais en perte de conscience de moi, quelque chose comme ça, j'étais en perte de repères, j'étais cassée.* » (A: l.581-582). Cet état fait suite à un épuisement professionnel. On observe chez Anne, deux tendances qui ont probablement favorisé cette perte de conscience d'elle-même. D'une part, elle s'appuie de façon prédominante sur une conscience cognitive très forte, elle se décrit comme quelqu'un de « *très cérébrale.* » (A: l.76), d'autre part, elle ne fait pas attention à respecter ses limites et à tendance à ne pas s'écouter : « *Je ne m'écoutais pas du tout sur comment j'étais, comment j'allais.* » (A: l. 541) « *Je ne m'écoutais pas c'est sûr. Je pense que je donnais trop d'importance aux attentes extérieures par rapport à moi.* » (A: l.636-637). Probablement que cette attitude de non-écoute associée à un stress professionnel majeur a instauré progressivement chez Anne un état d'insensibilité à elle-même la poussant à dépasser ses limites jusqu'à la rupture.

Les séances de pédagogie perceptives sont pour Anne très surprenantes de par leur ancrage très fort dans une perception de soi, corporelle sensible : « *J'ai eu un rapport à mon corps, avec une perception nouvelle, inattendue et forte.* » (A: l. 121) « *C'était complètement inédit* » (A: l. 86) « *ça ouvre un continent de soi, en fait. C'est comme une terre inexplorée* » (A: l. 1089). Les retrouvailles avec sa présence à elle-même sur le mode du sensible sont un total bouleversement pour Anne : « *La première fois, tout ce que j'ai senti à l'intérieur, m'a bouleversé... et ça m'a rapproché de moi-même en fait, ça m'a remis dans une connexion.* » (A: l.83-84), « *pour moi, la première séance, ça été la prise en compte de mon intérieur, avec une sorte de jouissance (...) c'était une sorte de bonheur (...) en fait un espoir* » (A : l. 215-219). Cette présence profonde et incarnée à elle-même lui permet de renouer avec son sentiment d'existence : « *Eh bien, la première fois que j'ai reçu ces séances, j'ai eu l'impression de renaître* » (A: l. 101-102). Suite à cette première rencontre, elle vient consciemment en séance pour retrouver cette présence sensible à elle-même : « *Et c'est pour ça d'ailleurs, qu'au début, je venais souvent, j'avais besoin de me sentir.* » (A: l. 244-245). On note que l'enrichissement de sa conscience perceptive et sensible l'aide à équilibrer sa tendance trop cognitive : « *C'est un des seuls moments où ma tête n'est pas trop présente, enfin je veux dire, elle est moins active.* » (A: l.74-75), « *Je me sens plus en accord avec moi-même, plus à l'écoute de moi, j'ai l'impression d'avoir retrouvé un certain libre arbitre que*

j'avais totalement perdu.» (A: l. 597-599). Tout cela restaure chez elle une « *confiance en soi profonde* (A: l. 244) qu'elle avait perdue.

On voit, que suite aux séances, Anne a pris conscience de l'importance d'être à l'écoute d'elle-même et a découvert une méthodologie pour développer cette nouvelle conscience d'elle perceptivo-cognitive et sensible : « *parce que être à l'écoute de moi, c'est passer par l'écoute de l'intérieur de moi, de sentir.* » (A: l. 1052-1053).

Incidences sur l'estime de soi

Suite aux séances, Anne retrouve une image d'elle-même positive, bien qu'étant toujours dans son contexte difficile, allant même jusqu'à se trouver belle : « *Ce qui était fort c'était... de me trouver belle alors que ce n'est pas quelque chose qui est très habituel.* » (A : l. 205-209). Il est important de relever que la beauté dont parle Anne n'est pas la beauté extérieure vu que l'accompagnement en pédagogie perceptive n'agit pas sur l'apparence, ni une beauté attestée par un regard extérieur, mais une beauté intérieure vécue et ressentie au travers du toucher de relation manuel. On observe que le vécu de cette beauté profonde d'elle-même restaure progressivement l'image négative qu'Anne avait d'elle-même. Elle se surprend à s'estimer à nouveau et même, à avoir un sentiment de compassion pour elle-même : « *Je n'avais pas de compassion pour moi (avant les séances), là, je commence à en avoir.* » (A : l. 331-332).

Renouvellement de la manière d'être à soi

Anne a retrouvé plus de confiance en elle suite à l'accompagnement. Elle en témoigne ainsi à plusieurs reprises ce qui nous indique l'importance qu'elle y accorde : « *cela m'a aidé en fait à reprendre confiance en moi.* » (A: l. 239), « *Il y a une confiance qui est revenue, et je sais que c'est par étape. Je sais que je ne suis pas pressée* » (A: l. 588), « *la confiance en soi profonde* » (A: l. 244). Son dernier propos atteste de la nature immanente de sa confiance. Cette confiance reste encore fragile : « *Cela m'a aidé en fait à reprendre confiance en moi alors pas de manière fulgurante parce que ça reste quelque chose que j'ai encore à gagner et à retrouver.* (A: l. 239-240)

Les séances ont eu un grand impact sur l'hyperactivité d'Anne. Elle est devenue plus tranquille dans la manière d'être : « *J'ai appris à m'arrêter, les séances ont contribué à ce que*

je me pose, et que j'arrête de courir." (A: l. 475-476). Un fait de connaissance issu de son vécu est à l'origine de ce changement : *« Pour moi, l'hyperactivité, c'était ma manière d'exister, ma manière d'être. C'est comme ça que je me reconnaissais et comme ça qu'on pouvait me reconnaître. »* (A: l. 470-471) *« J'ai commencé à lâcher quand j'ai pris conscience, que je n'avais pas besoin d'être dans l'hyperactivité pour être vivante. »* (l. 467). On voit bien que les séances lui ont permis de trouver une nouvelle manière d'être et d'exister.

Elle est plus présente à elle-même et ne donne plus la priorité aux exigences sociales au détriment d'elle-même : *« (avant) je ne m'écoutais pas c'est sûr. Je pense que je donnais trop d'importance aux attentes extérieures par rapport à moi. (A: l.636-637) J'étais plus dans la réalisation d'action que dans le bien-être »* (A: l. 643-644) *« (maintenant) on a du monde à la maison et je vais dire "Et bien voilà moi je suis fatiguée je vais me coucher". Je ne l'aurais jamais fait avant. (A: l. 538-539). Parce que être à l'écoute de moi, c'est passer par l'écoute de l'intérieur de moi, de sentir ».* (A: l. 1052-1053) Anne est devenue stable dans sa présence à elle-même et réussit maintenant à la maintenir. Son témoignage est très clair à ce propos : *« Cette capacité d'être présente à moi, je trouve que j'arrive à la maintenir.*" (A: l. 415) *" Je ne suis plus en dehors de moi, je suis en moi et reste en moi et en même temps présente au monde. (A: l. 402-403).*

Cette prise en compte de ses ressentis corporels et la constance de sa présence à elle-même ont modifié son attitude face aux sollicitations extérieures : ancrée dans sa motivation à se respecter, elle a retrouvé la capacité à dire non. Elle nous relate la prise de conscience qu'elle a faite à ce propos : *« Ce qui se passe à l'intérieur, c'est moi, et ne pas savoir dire non, c'est ne pas s'écouter... si je m'entends avec moi-même, alors pourquoi je dirais oui à tout si ça ne me convient pas. »* (A: l. 627-630). Dans les premiers mots de cette prise de conscience, on voit apparaître son sentiment d'existence qu'elle relie à son intérieur. Elle l'avait déjà perçu lors des premières séances, mais vécu comme une « bizarrerie ». Voici comment elle le vivait à ce moment-là : *« Eh bien, la première fois que j'ai reçu ces séances, j'ai eu l'impression de renaître »* (A: l. 101-102) ce *« sentiment de renaissance, il a été extrêmement bizarre »* (A: l. 195). On peut comprendre son étonnement, n'ayant jamais vraiment porté attention à son corps et ses ressentis, la découverte de la présence à elle-même et à la vie en elle ne pouvait qu'être très surprenante. Elle ajoute : *« Ce qui était fort c'était...de me trouver belle alors que ce n'est pas quelque chose qui est très habituel. »* A: l. 205-209). Ce vécu est d'autant plus

surprenant qu'en le remettant dans son contexte, on s'aperçoit qu'il est à l'opposé du sentiment très négatif et du peu d'estime qu'elle avait d'elle-même avant les séances.

Elle résume ainsi sa nouvelle manière d'être à elle-même : « Je me sens plus en accord avec moi-même, plus à l'écoute de moi, j'ai l'impression d'avoir retrouvé un certain libre arbitre que j'avais totalement perdu. » (A: l. 597-599). « Je sens que je reprends la situation en main, c'est-à-dire que je ne me laisse pas déborder » (A: l. 753-754). On voit dans ces propos qu'Anne est sortie de sa situation de burnout et qu'elle reprend plus sereinement sa vie en main.

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

On retrouve peu d'information sur les impacts du renouvellement de ses manières d'être sur son quotidien. On sait qu'Anne a retrouvé une légèreté dans son quotidien qu'elle relie à l'accompagnement. Elle nous en décrit le processus : les séances « *me faisaient beaucoup de bien, c'est comme si on m'enlevait un poids, ça me rendait plus légère.* (A: l. 260-261) et *déjà cela, il y avait un impact, j'étais plus légère dans mon quotidien* » (A: l. 261). Cela s'est fait concomitamment à la prise en compte de sa souffrance et l'installation progressive d'une capacité à prendre de la distance avec cette souffrance : « *Ces séances-là, elles avaient comme pouvoir et comme effet de...calmer, de rendre visible et de dompter cette souffrance.* » (A: l.246-347).

Le seul domaine qu'Anne aborde un peu plus c'est celui de son rapport avec les autres et plus particulièrement son rapport aux sollicitations extérieures. Nous avons vu qu'Anne est venue en séance dans un état de stress dépassé lié à son travail, ne réussissant pas à combiner les demandes contradictoires de sa hiérarchie. On voit qu'au cours de l'accompagnement, elle a compris l'importance de se respecter et de savoir dire non, rappelons sa prise de conscience : « *ce qui se passe à l'intérieur, c'est moi, et ne pas savoir dire non, c'est ne pas s'écouter... si je m'entends avec moi-même, alors pourquoi je dirais oui à tout si ça ne me convient pas.* » (A: l. 627-630). La suite de son témoignage nous laisse entrevoir qu'elle a mis en œuvre cette capacité, mais cela n'apparaît pas de manière suffisamment claire pour pouvoir le livrer ici.

Incidences sur la conscience de soi

Anne vient en séance avec le sentiment d'avoir perdu une part de conscience d'elle-même : « *J'étais devenue un peu comme un robot, quoi.* » (A: l. 625), elle est en perte de repères : « *Au moment où je suis venue, j'étais en perte de conscience de moi, quelque chose comme ça,*

j'étais en perte de repères, j'étais cassée. » (A: l.581-582). Cet état fait suite à un épuisement professionnel. On observe qu'Anne, deux tendances qui ont probablement favorisé cette perte de conscience d'elle-même. D'une part, elle s'appuie de façon prédominante sur une conscience cognitive très forte, elle se décrit comme quelqu'un de « *très cérébrale.* » (A: l.76), d'autre part elle ne fait pas attention à respecter ses limites et à tendance à ne pas s'écouter : « *Je ne m'écoutais pas du tout sur comment j'étais, comment j'allais.* » (A: l. 541) « *Je ne m'écoutais pas c'est sûr. Je pense que je donnais trop d'importance aux attentes extérieures par rapport à moi.* » (A: l.636-637). Probablement que cette attitude de non-écoute associée à un stress professionnel majeur a instauré progressivement chez Anne un état d'insensibilité à elle-même la poussant à dépasser ses limites jusqu'à la rupture.

Les séances de pédagogie perceptives sont pour Anne très surprenantes de par leur ancrage très fort dans une perception de soi corporelle sensible : « *J'ai eu un rapport à mon corps, avec une perception nouvelle, inattendue et forte.* » (A: l. 121) « *C'était complètement inédit* » (A: l. 86) « *ça ouvre un continent de soi, en fait. C'est comme une terre inexplorée* » (A: l. 1089). Les retrouvailles avec sa présence à elle-même sur le mode du sensible sont un total bouleversement pour Anne : « *La première fois, tout ce que j'ai senti à l'intérieur, m'a bouleversé... et ça m'a rapproché de moi-même en fait, ça m'a remis dans une connexion.* » (A: l.83-84), « *pour moi, la première séance, ça été la prise en compte de mon intérieur, avec une sorte de jouissance (...) c'était une sorte de bonheur (...) en fait un espoir* » (A : l. 215-219). Cette présence profonde et incarnée à elle-même lui permet de renouer avec son sentiment d'existence : « *Eh bien, la première fois que j'ai reçu ces séances, j'ai eu l'impression de renaître* » (A: l. 101-102). Suite à cette première rencontre, elle vient consciemment en séance pour retrouver cette présence sensible à elle-même : « *Et c'est pour ça d'ailleurs, qu'au début, je venais souvent, j'avais besoin de me sentir.* » (A: l. 244-245). On note que l'enrichissement de sa conscience perceptive et sensible l'aide à équilibrer sa tendance trop cognitive : « *C'est un des seuls moments où ma tête n'est pas trop présente, enfin je veux dire, elle est moins active.* » (A: l.74-75), « *Je me sens plus en accord avec moi-même, plus à l'écoute de moi, j'ai l'impression d'avoir retrouvé un certain libre arbitre que j'avais totalement perdu.* » (A: l. 597-599). Tout cela restaure chez elle une « *confiance en soi profonde* (A: l. 244) qu'elle avait perdue.

On voit, que suite aux séances, Anne a pris conscience de l'importance d'être à l'écoute d'elle-même et a découvert une méthodologie pour développer cette nouvelle conscience

d'elle perceptivo-cognitive et sensible : « *parce que être à l'écoute de moi, c'est passer par l'écoute de l'intérieur de moi, de sentir.* » (A: l. 1052-1053).

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE DE CORINNE

Corinne

Sexe : Féminin

Âge au moment de l'interview : 46 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 12 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

Corinne est venue en séance avec une double motivation. Sa première motivation est de soulager ses douleurs physiques de lombaires. Elle vient sur les conseils d'une amie. Voici ce qu'elle nous relate de sa première motivation : « *J'avais un problème de lombaires et quand j'en parlais on me conseillait de venir te voir.* » (C: l. 23-25). Sa deuxième motivation répond à son désir de découvrir une nouvelle approche et à son intérêt pour tout ce qui touche le corps : « *J'avais envie d'essayer cette pratique parce que tout ce qui touche au corps m'intéresse* » (C: l.9-14). On voit que sa première motivation est de nature curative alors que sa deuxième motivation est plutôt de nature formative. Elle les résume ainsi : « *Il y avait une raison physique et l'autre c'était la découverte* » (C: l. 26). On remarque que les deux motivations de départ n'ont aucun rapport avec ce qu'elle vit dans son quotidien qui lui pose de gros problèmes. On peut le comprendre vu que son amie ne lui conseille la pédagogie perceptive qu'à des fins de soulagement de sa douleur. Elle n'a aucune connaissance de la nature de l'accompagnement qui est proposé.

Contexte de vie

On voit d'emblée que la problématique de Corinne concerne son rapport aux autres. On ne trouve que des données relationnelles dans les informations que Corinne nous livre de son

contexte de vie. Lorsque Corinne vient en séance, elle est dans une impasse relationnelle très souffrante dans son contexte professionnel. Bien que cette problématique lui prenne une grande partie de son attention, on voit que paradoxalement ce n'est pas l'objet de sa demande d'accompagnement. Elle décrit son sentiment ainsi : « *Je me sentais bloquée sur des situations au boulot, surtout dans de grosses problématiques relationnelles* » (C: l. 59-60). Elle est consciente que sa manière « *d'entrer en relation avec les autres était le cœur de (s)on problème.* » (C: l. 60-61).

État des lieux physique et psychique

L'état des lieux physique est plutôt bon globalement même si elle souffre des lombaires au moment de l'accompagnement. L'état des lieux psychique de Corinne nous révèle qu'elle donne une haute valeur à la relation humaine et qu'elle porte en elle le désir d'aider l'autre, ce qu'elle apprécie de pouvoir faire dans son travail. Elle résume ces valeurs ainsi : « *Être au service des individus, leur donner la possibilité d'agir, c'est vraiment le sens de mon travail, être dans la relation humaine ça c'est très important, et j'ai la chance de pouvoir le faire dans mon travail.* » (C: l. 118-121). Malgré son désir fort d'accompagner les personnes, elle n'a pas le sentiment de pouvoir être authentique dans ses relations. Elle se sent enfermée dans des normes sociales qu'elle tente de respecter et/ou dans ses propres normes éducatives ce qu'elle nomme « *des couches de l'éducation, de ce qu'il faut ou faudrait faire... mais qui (la) bloquent* (C: l. 68-69), "*du bien faire comme il faut*" » (C: l. 71). Au niveau familial elle vit ce même manque de liberté. Elle se sent bloquée dans le rôle de celle qui assure toujours et qui porte sa famille. Les propos très forts qui suivent nous montrent la souffrance que cela génère chez elle : « *C'est le drame de ma vie d'être préoccupée par ma mère, par mon père, par mon frère, et ça c'est le rôle qu'on m'a donné dans ma famille et que j'ai pris...enfant on m'a demandé de prendre en charge ma famille. Toute ma vie c'est de m'éloigner de ça pour me retrouver moi en fait.* » (C: l. 455-459). On voit dans sa dernière phrase sa motivation à sortir de ce schéma pour se retrouver elle-même sans pression ou sans rôle à tenir. Mais là encore, ce n'est pas le sujet de sa demande d'accompagnement en pédagogie perceptive.

La suite de l'analyse nous en dit plus sur son tempérament. Elle se décrit comme « quelqu'un d'autoritaire » (C: l. 265) et très déterminée : « *Je suis quelqu'un qui a de l'énergie, qui sait comment faire pour obtenir les choses...j'y allais et pff, il n'y avait qu'un seul chemin, du*

coup, ça passe ou ça casse !» (C: l.208-210). Malgré sa force de mise en action et ce qu'elle montre, Corinne est insécurisée en elle et pour gérer cela a tendance à vouloir tout contrôler. Elle nous offre dans l'extrait suivant la face cachée de son comportement : *« J'avais peur donc il fallait que je planifie tout, tout programmer ... il fallait que je mette tout en place pour être enfin disponible à autre chose. »* (C: l. 144-149) *Tout programmer comme ça... c'est comme si ça me sécurisait en fait* » (C: l. 152-154). Elle est consciente que cette tendance à l'autocontrôle crée chez elle une certaine rigidité psychique, un manque de souplesse et que *« le fait de tout programmer, ça va avec une certaine dureté. »* (C: l.151-152).

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

L'analyse des données nous apprend que Corinne a une plutôt bonne estime d'elle-même globalement, même si ce hic relationnel et cette dureté en elle, l'écornent un peu. Elle le confirme ainsi : *« J'ai une bonne image de moi, mais parfois, j'ai avec ce "dur", tout ça, c'est quelque chose que ne me plaisait pas »* (C: l. 284-285) , *« Je ne m'aimais pas bien comme ça tu vois, oui j'obtenais ce que je voulais, mais le goût n'y était pas forcément. »* (C : l. 244-245).

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

Corinne souligne d'emblée la qualité de présence de l'accompagnante qui s'intéresse à la totalité d'elle-même par le média d'un toucher particulier. Voici comment elle en parle : *« une présence, une qualité de toucher... une prise en compte de moi, de mon corps, un intérêt porté à mon corps »* (C: l. 43-44). Elle est particulièrement surprise de découvrir l'impact du corps sur la sphère réflexive : *« Tout ce que je vis dans le Sensible est lié au corps, c'est après que ça s'imprègne dans la tête, c'est ça qui est frappant dans ce travail-là »* (C: l. 431-432). Corinne donne une grande importance à l'accompagnement verbal dans les séances : *« Il y a eu beaucoup d'échanges avec toi, le fait qu'on parle beaucoup était très important pour moi. »* (C: l. 52-53).

Corinne insiste dans son témoignage sur l'accompagnement respectueux et sans pression dont elle bénéficie. Elle apprécie chez son accompagnante le fait de ne devoir répondre à aucune norme préétablie, aucun devoir faire ou devoir être. Vu son contexte, on comprend sans peine pourquoi. Ses propos sont très clairs à ce sujet : « *Il n'y a pas de "c'est comme ça qu'on doit faire". (C: l. 98) Je trouve que le Sensible te permet d'expérimenter des choses parce qu'il te modifie, mais ce n'est pas préétabli avec des choses qu'on doit faire, qu'on ne doit pas faire. » (C: l. 99-101). On voit qu'elle trouve dans les séances un espace où elle peut se défaire de ses masques et rôles, un espace où elle peut être enfin authentique.*

L'accompagnement source de reconfiguration des motivations

On note que l'accompagnement a répondu aux motivations de départ de Corinne dès les premières séances. Elle n'a plus de douleurs de dos. Sa première motivation a disparu en même temps que ses douleurs de lombaires : « *Mes motivations ont évolué parce qu'au fur et à mesure, j'allais de mieux en mieux, il n'y a plus eu ce problème de dos. » (C: l. 51-52). Quant à sa deuxième motivation de mieux connaître le type d'accompagnement en pédagogie perceptive elle reste actuelle. On verra même, que suite à ses découvertes perceptives qui l'amènent à mieux se comprendre, elle s'est renforcée.*

On voit qu'alors que ses douleurs ont disparu Corinne ne cesse de venir en séances. Cela nous indique l'intérêt grandissant qu'elle porte à la nature de l'accompagnement qui lui est proposé. Ses motivations ont pris une autre forme plus profonde et plus proche d'elle. Elle vient maintenant pour gagner en présence à elle-même et être plus authentique. On voit là, de nouvelles motivations qui visent à renouveler ses manières d'être : « *Ma motivation... c'est à dire... ma motivation que je me rapproche de plus en plus de moi, c'est un chemin que je n'avais pas trouvé. » (C: l. 65-66). Elle va plus loin dans l'analyse et ajoute : « Des normes, le 'bien faire comme il faut', le sensible me permet d'enlever ça et d'aller chercher quelque chose de plus en plus vrai, de plus en plus proche de moi et ça c'est une forte motivation parce qu'en fait, plus je vais vers ça, plus je m'apprécie, je m'aime. » (C: l. 71-74). On remarque que l'amélioration de son estime d'elle-même renforce ses motivations.*

On remarque que ces nouvelles motivations sont plus en lien avec le contexte et les problématiques de Corinne. C'est comme si, ce qu'elle avait découvert et vécu dans l'accompagnement en pédagogie perceptive l'avait recentrée sur sa vie et sur ses vrais

besoins. Lorsqu'on analyse ses vécus, cette hypothèse se vérifie. En effet, ses vécus ne lui apportent pas seulement une perception de son corps, mais lui « parlent d'elle » et font sens dans sa vie : « *La première fois... j'ai senti quelque chose que je n'avais jamais senti... une perception de mon corps jamais ressentie* (C: l. 30-33) *et ça venait révéler quelque chose de moi dedans.* » (C: l. 45-46). Les vécus dans son corps de la douceur et de la souplesse ont été particulièrement importants pour elle et source de renouvellement de ses manières d'être. Voici comment elle les décrit : « *La douceur je l'ai vécue en séance et après ça s'est distillé partout. Je sais que quand je sors d'une séance je ne suis pas la même* » (C: l. 158-159). « *C'est assez fort la souplesse que je ressens dans ma tête, dans mon corps.* » (C: l. 190-191) « *C'était quelque chose de plus doux, plus souple, c'est pour cela que ça me ramenait à moi.* » (C : l. 161-162) « *C'est comme si maintenant j'étais plus sur un édredon... sur quelque chose de souple, de doux sur lequel je peux m'appuyer.* » (C: l. 403-405) et l'impact sur ses manières d'être avec les autres : « *Aujourd'hui, c'est beaucoup plus fluide, et beaucoup plus agréable... (C: l. 244-246)...C'est beaucoup plus doux... je suis plus avec l'autre aujourd'hui.* » (C: l. 252-253).

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

Corinne a une conscience d'elle plutôt équilibrée entre son corps et son psychisme. Elle pratique des arts martiaux doux depuis longtemps, ce qui l'a amenée très vite à avoir une attitude d'écoute vis-à-vis de son propre corps : « *Mon corps qui m'apprend beaucoup de choses* » (C: l. 13-14). C'est d'ailleurs pour résoudre « *un problème de lombaires.* » (C: l. 23-25) qu'elle vient en séance. On remarque que Corinne a une bonne connaissance d'elle-même. Elle est consciente de sa tendance à la rigidité ainsi que des stratégies qui l'amplifie, mais pouvoir agir réellement dessus : « *Le fait de tout programmer, ça va avec une certaine dureté* » (C: l.151-152), « *J'ai avec ce "dur", tout ça, c'est quelque chose que ne me plaisait pas* » (C: l. 284-285). Elle semble être en prise avec des normes sociales qui l'enferment et dont elle veut s'échapper : « *C'est le drame de ma vie d'être préoccupée par ma mère, par mon père, par mon frère, et ça c'est le rôle qu'on m'a donné dans ma famille et que j'ai*

pris...enfant on m'a demandé de prendre en charge ma famille. Toute ma vie c'est de m'éloigner de ça pour me retrouver moi en fait. » (C: l. 455-459).

On voit que Corinne a une bonne conscience d'elle-même et une bonne connaissance de ses problématiques existentielles, on ne voit cependant pas apparaître dans son discours un lien de causalité entre son état corporel tendu et rigide au niveau de sa colonne vertébrale, et sa tendance à la rigidité mentale. C'est comme si pour Corinne, ces deux niveaux avaient chacun leur propre référentiel de conscience, leur propre savoir indépendamment l'un de l'autre, sans aucun lien entre eux.

Lors des séances de pédagogie perceptive, Corine découvre des perceptions d'elle-même inédites, qui instantanément ont une résonnance profonde avec son être : *« La première fois... j'ai senti quelque chose que je n'avais jamais senti... une perception de mon corps jamais ressenti. » (C: l. 30-33) « ça a été immédiat et instantané. » (C: l. 40-41), « ça venait révéler quelque chose de moi dedans. » (C: l. 45-46).* Elle prend conscience d'une nouvelle profondeur incarnée dans son corps : *« Je me rapproche de plus en plus de moi, c'est un chemin que je n'avais pas trouvé. » (C: l. 65-66).* Elle se trouve d'emblée en situation de se vivre dans une unité somato-psychique où son corps, sa réflexion et ses manières d'être sont unifiées et résonnent à l'unisson : *« Tout ce que je vis dans le Sensible est lié au corps, c'est après que ça s'imprègne dans la tête, c'est ça qui est frappant dans ce travail-là » (C: l. 431-432).* Elle prend conscience d'un niveau de perception dans son corps inédite en lien avec une animation interne, un principe du vivant en elle, une sorte de *« flux jusqu'en bas de pieds, il y a eu une perception très chaude, très vivante, vivante jusque dans les pieds. » (C: l. 34-36).* Elle vit un état de douceur incarnée qui fait fondre sa rigidité et lui fait vivre une manière d'être à elle plus souple, plus douce, plus conforme à ses aspirations profondes d'être : *« La douceur je l'ai vécue en séance et après ça s'est distillé partout.» (C: l. 158-159) « Comme je m'aime plus dans cette douceur, comme je me sens mieux là-dedans, j'ai plus confiance et ça je m'en suis rendu compte au fur et à mesure des séances, parce qu'à chaque séance je me rapproche de moi » (C : l. 413-417).*

Ancrée dans ses retrouvailles avec elle-même, portée par cette nouvelle conscience d'elle-même, sensible et authentique, Corinne se respecte plus. Elle passe progressivement d'une attitude de « vouloir bien faire » pour répondre aux attentes des autres à un « vouloir bien être » : *« Des normes, du 'bien faire comme il faut' et donc le sensible me permet d'enlever ça et d'aller chercher quelque chose de plus en plus vrai, de plus en plus proche de moi. Plus je*

vais vers ça, plus je m'apprécie, je m'aime. » (C: l. 71-74). On voit bien que Corinne est devenue consciente de son unité somato-psychique, des liens profonds qui existent entre son corps et son psychisme et a fait l'expérience de se percevoir dans sa présence authentique et incarnée.

Impacts sur l'estime de soi

Suite aux séances, on observe que Corinne a gagné en nuance et en douceur dans son secteur relationnel : « *Aujourd'hui, c'est beaucoup plus fluide et beaucoup agréable* » (C : l. 245-246), ce qui comble totalement son déficit d'estime d'elle-même relationnel : « *Le sensible me permet d'aller chercher quelque chose de plus vrai, de plus proche de moi (...), plus je vais vers ça, plus je m'apprécie, plus je m'aime.* » (C : l. 71-74). On remarque chez Corinne que les retrouvailles avec une présence sensible à elle-même authentique et vraie, sont un substrat fort d'estime d'elle-même.

Renouvellement de la manière d'être à soi

Corinne est dans une attitude plus douce et nuancée avec elle-même et les autres. Elle est plus souple psychiquement : « *Aujourd'hui, je sens bien que j'ai une souplesse d'être.* » (C: l. 155-155) Rappelons qu'avant les séances, comme elle était insécurisée, elle avait tendance à tout contrôler, ce qui la rendait parfois rigide : « *Au fur et à mesure du travail avec toi, il y a quelque chose de plus souple en moi, dans la pensée aussi, dans la façon d'être et donc ça me permet de faire des essais.* » Cette douceur et cette souplesse qu'elle retrouve dans sa manière d'être renforcent son estime d'elle-même et l'amour qu'elle a pour elle-même : « *Comme je m'aime plus dans cette douceur, comme je me sens mieux là-dedans, j'ai plus confiance et ça je m'en suis rendu compte au fur et à mesure des séances, parce qu'à chaque séance je me rapproche de moi* » (C : l. 413-417). « *Avant, je pouvais moins m'appuyer à l'intérieur de moi, c'est comme si maintenant j'étais plus sur un édredon... sur quelque chose de souple, de doux sur lequel je peux m'appuyer... c'est relié à de la confiance que j'ai plus et que je n'avais pas avant.* » (C: l. 403-407) On voit bien dans ses propos l'ancrage organique de sa confiance en elle et le lien qu'elle fait avec sa plus grande proximité à elle-même.

Elle a gagné plus de douceur dans son rapport aux autres et est plus confiante. Souvenons-nous qu'on touche là, au cœur de sa problématique de vie. Sa manière d'être plus souple et

douce et sa nouvelle confiance en elle lui permettent d'être moins réactive et moins sur la défensive par rapport aux autres : « *Je me sens moins blessée par ce que peuvent dire les autres. J'ai plus confiance quoi!... (C: l. 414-415). Avant j'aurais répondu, attaqué.* » (C: l. 422) « *Là maintenant, il y a quelque chose de beaucoup plus accueillant même face à quelque chose de dur... j'accueille plus. ...Avant il y avait quelque chose de très raide...très frontal.* » (C: l. 170-176) « *Et maintenant, je peux accueillir quelque chose d'un peu plus dur parce que moi, je le sais, au fond de moi, je vais le gérer différemment avec beaucoup plus de possibles, de souplesse.* » (C: l. 176-179). De plus, elle donne beaucoup moins d'importance aux problèmes ou aux aspects insatisfaisants des relations : « *C'est une chose qui ne m'intéresse absolument pas, je ne prends pas, ça passe quoi, ça glisse alors qu'avant ça percutait.* » (C: l. 395-397), ce qui fait qu'elle n'est plus dans un incessant ressassement des situations difficiles. Elle nous explique ce qui a changé dans son comportement : « *Quand il y a une situation relationnelle qui ne marche pas... c'est 'qu'est-ce que j'ai pu faire... pu dire, si j'avais dit ça à l'autre, il aurait fait comme-ci', aujourd'hui je réfléchis aussi, mais, vraiment c'est quelque chose de très important, je ne suis plus dans le découpage de tout ça, et puis avant il y avait beaucoup de négatif, maintenant je vois que je ne suis plus là-dessus.* » (C: 390-393). Elle résume ainsi sa nouvelle manière d'être plus mature : « *Je vois que je me sens mieux, je vois que mes relations sont plus agréables, je me sens plus mûre, il y a quelque chose de la maturité qui arrive.* » (C: l. 197-199).

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

Les changements de manières d'être à elle-même ont eu deux impacts majeurs dans son domaine professionnel et dans son domaine familial. Dans son travail, elle est plus dans une attitude collaborative que ce soit au niveau décisionnel qu'au niveau des mises en action. Elle écoute plus et est moins autoritaire : « *Maintenant, il y a plus une idée de collaboration en fait... c'est cela, j'impose moins les choses c'est-à-dire que...moi je veux les choses, ça on est d'accord, mais c'est comment on va faire avec les personnes qui sont en face.* » (C: l. 226-229).

Au niveau personnel, elle est moins happée par son « rôle » de prise en charge et de soutien de famille malgré la maladie grave de sa mère : « *J'ai été moins préoccupée par rapport à ma famille* » (C: l. 454) et *cette attitude a perduré au jour d'aujourd'hui.* » (C: l. 476). Elle a réussi à prendre de la distance avec les problématiques familiales et ne répond plus aux demandes par devoir, mais par choix. Elle nous relate ce qu'elle vit et sa nouvelle manière de

réagir : « *Mon frère me sollicite, mes parents avec l'AVC récent de ma mère en plus... mais je ne le vois plus du tout de la même façon c'est-à-dire que je fais le choix maintenant, je choisis d'aller m'occuper de ma mère, je le choisis, avant je n'aurais pas choisi, je subissais et si je ne le faisais pas, c'était la culpabilité.* » (C: l. 476-483). Son comportement vis-à-vis des autres a évolué, elle ne donne plus la priorité aux autres au détriment d'elle-même. On voit dans son attitude que la nature de ses motivations a changée. Ses motivations ne sont plus de nature extrinsèque, sous le joug d'un auto-jugement ou d'une culpabilité si elle ne répond pas immédiatement aux sollicitations, mais intrinsèque, voire immanente. On voit dans son témoignage qu'elle est motivée à rester centrée sur son authenticité et qu'elle y donne une priorité.

Un dernier impact se donne à voir au niveau de sa vie intime. On voit qu'elle a gagné en autonomie dans sa relation amoureuse et a moins besoin de preuves constamment de l'amour que lui porte son compagnon. Elle est devenue moins exigeante et autoritaire. Voici comment elle vit sa relation maintenant : « *Je suis moins dépendante, c'est quelque chose qui me touche, qui me touche beaucoup.* (C: l. 365-366) *Je vois bien comment je suis passée de..."je veux ça. Si tu ne m'appelles pas, c'est que tu ne m'aimes pas" je fonctionnais comme ça depuis longtemps, et au fur et à mesure dans le travail que je fais avec toi, je vis les choses différemment. Je suis moins dans l'attente qu'il réponde à ça, plus dans ce qui se vit.* » (C: l. 349-355). Là encore, on voit que son rapport à la confiance s'est renforcé ce qui lui apporte une plus grande douceur et souplesse dans son mode relationnel.

Incidences sur la conscience de soi

Corinne a une conscience d'elle plutôt équilibrée entre son corps et son psychisme. Elle pratique des arts martiaux doux depuis longtemps, ce qui l'a amenée très vite à avoir une attitude d'écoute vis-à-vis de son propre corps : « *Mon corps qui m'apprend beaucoup de choses* » (C: l. 13-14). C'est d'ailleurs pour résoudre « *un problème de lombaires.* » (C: l. 23-25) qu'elle vient en séance. On remarque que Corinne a une bonne connaissance d'elle-même. Elle est consciente de sa tendance à la rigidité ainsi que des stratégies qui l'amplifie, mais pouvoir agir réellement dessus : « *Le fait de tout programmer, ça va avec une certaine dureté* » (C: l.151-152), « *J'ai avec ce "dur", tout ça, c'est quelque chose que ne me plaisait pas* » (C: l. 284-285). Elle semble être en prise avec des normes sociales qui l'enferment et dont elle veut s'échapper : « *C'est le drame de ma vie d'être préoccupée par ma mère, par*

mon père, par mon frère, et ça, c'est le rôle qu'on m'a donné dans ma famille et que j'ai pris...enfant on m'a demandé de prendre en charge ma famille. Toute ma vie c'est de m'éloigner de ça pour me retrouver moi en fait. » (C: l. 455-459).

On voit que Corinne a une bonne conscience d'elle-même et une bonne connaissance de ses problématiques existentielles, on ne voit cependant pas apparaître dans son discours un lien de causalité entre son état corporel tendu et rigide au niveau de sa colonne vertébrale, et sa tendance à la rigidité mentale. C'est comme si pour Corinne, ces deux niveaux avaient chacun leur propre référentiel de conscience, leur propre savoir indépendamment l'un de l'autre, sans aucun lien entre eux.

Lors des séances de pédagogie perceptive, Corine découvre des perceptions d'elle-même inédites, qui instantanément ont une résonnance profonde avec son être : *« La première fois... j'ai senti quelque chose que je n'avais jamais senti... une perception de mon corps jamais ressenti. » (C: l. 30-33) « ça a été immédiat et instantané. » (C: l. 40-41), « ça venait révéler quelque chose de moi dedans. » (C: l. 45-46).* Elle prend conscience d'une nouvelle profondeur incarnée dans son corps : *« Je me rapproche de plus en plus de moi, c'est un chemin que je n'avais pas trouvé. » (C: l. 65-66).* Elle se trouve d'emblée en situation de se vivre dans une unité somato-psychique où son corps, sa réflexion et ses manières d'être sont unifiées et résonnent à l'unisson : *« Tout ce que je vis dans le Sensible est lié au corps, c'est après que ça s'imprègne dans la tête, c'est ça qui est frappant dans ce travail-là » (C: l. 431-432).* Elle prend conscience d'un niveau de perception dans son corps inédit en lien avec une animation interne, un principe du vivant en elle, une sorte de *« flux jusqu'en bas de pieds, il y a eu une perception très chaude, très vivante, vivante jusque dans les pieds. » (C: l. 34-36).* Elle vit un état de douceur incarnée qui fait fondre sa rigidité et lui fait vivre une manière d'être à elle plus souple, plus douce, plus conforme à ses aspirations profondes d'être : *« La douceur je l'ai vécue en séance et après ça s'est distillé partout. » (C: l. 158-159) « Comme je m'aime plus dans cette douceur, comme je me sens mieux là-dedans, j'ai plus confiance et ça, je m'en suis rendu compte au fur et à mesure des séances, parce qu'à chaque séance je me rapproche de moi » (C : l. 413-417).*

Ancrée dans ses retrouvailles avec elle-même, portée par cette nouvelle conscience d'elle-même, sensible et authentique, Corinne se respecte plus. Elle passe progressivement d'une attitude de « vouloir bien faire » pour répondre aux attentes des autres à un « vouloir bien être » : *« Des normes, du 'bien faire comme il faut' et donc le sensible me permet d'enlever ça*

et d'aller chercher quelque chose de plus en plus vrai, de plus en plus proche de moi. Plus je vais vers ça, plus je m'apprécie, je m'aime. » (C: l. 71-74). On voit bien que Corinne est devenue consciente de son unité somato-psychique, des liens profonds qui existent entre son corps et son psychisme et de se percevoir dans sa présence authentique et incarnée.

ANALYSE DU TÉMOIGNAGE DE MARIE

Marie

Sexe : Féminin

Âge au moment de l'interview : 55 ans

Nombre de séances de pédagogie perceptive : 12

Temps d'accompagnement : 18 mois

CONTEXTE FACTUEL ET SUBJECTIF DE LA PERSONNE AU DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT

Motivation de départ

Les motivations de départ de Marie sont de deux ordres, l'une curative, l'autre formative. Elle souhaite d'une part, se libérer de ses tensions, et d'autre part, retrouver une meilleure présence à elle-même. On note que Marie n'exprime pas clairement ses motivations lorsque l'intervieweur les lui demande. Elles apparaissent sous la forme d'une problématique dont Marie se plaint et non sous la forme d'un élan ou d'une volonté dans laquelle elle s'engagerait. On la sent passive. Voici comment elle nomme ses problématiques qu'elle souhaite régler : « *J'avais l'impression que mon corps ce n'était pas à moi, quoi, j'avais l'impression de perdre mes perceptions, mes sensations.* » (M: l. 23-24) et « *Je sentais aussi que j'avais des tensions* » (M: l. 25).

Contexte de vie

On ne trouve aucune information dans les données sur le contexte de Marie.

État des lieux physique et psychique

L'état des lieux physique de Marie nous apprend qu'elle souffre de tensions dans son corps. Elle a un rapport perturbé à son corps qui se manifeste par un sentiment d'étrangeté et de désensorialisation : « *J'avais l'impression que mon corps ce n'était pas à moi, quoi, j'avais l'impression de perdre mes perceptions, mes sensations.* » (M: l. 23-24) « *mes jambes n'existaient pas vraiment* » (M: l. 386). Au niveau psychique, Marie a tendance à perdre sa présence à elle-même : « *J'étais uniquement à l'extérieur, j'avais l'impression que j'avais de plus en plus de mal à me retrouver moi-même.* » (M: l. 17-18).

Indices d'une problématique en lien avec l'estime de soi

Marie décrit comme une personne égocentrée, impulsive voire capricieuse qui ne se préoccupe pas beaucoup des autres quand elle veut quelque chose : « *Irréfléchie, presque capricieuse, volontariste sans tenir compte de l'autre, "moi je veux ça, point!" ... c'est ça très impulsive.* » (M: l. 76-78). Elle fait un portrait d'elle-même très négatif ce qui dénote d'une estime très basse. Elle a une vision du monde assez noire et une tendance à être dans la plainte : « *Je me rends compte que je pouvais être négative alors qu'en fait c'est sans raison, simplement être dans la plainte.* » (M: l. 277-278).

APPRÉCIATION DE L'ACCOMPAGNEMENT EN PÉDAGOGIE PERCEPTIVE ET ÉVOLUTION DES MOTIVATIONS

Marie relève la qualité de non pression de l'accompagnement en pédagogie perceptive. « *Après une séance... je me sens moi-même et ça me suffit quoi (...) il n'y a pas d'échelle de valeur, à partir du moment où on veut mettre une échelle de valeurs ça devient compliqué, et là, tout à coup, il n'y a plus d'échelle de valeur.* » (M: l. 160-165). Se dessine dans les propos de Marie le projet de cette méthode, qui vise à permettre à une personne de retrouver ou d'enrichir sa présence à soi, sans références extérieures ou normes à atteindre, autres que seulement être attentif aux manifestations internes de son propre corps. Comme le résume Marie : « *On a rien à se prouver, rien à prouver aux autres, on a juste à être au bon endroit, et juste soi.* » (M: l.172-173).

On voit dans le témoignage de Marie, la place donnée à la perception corporelle comme vecteur de renouvellement de soi. Marie est très surprise et heureuse de cette découverte : « *Je suis assez surprise à quel point j'ai senti un lien entre le physique et ma manière de vivre, je suis assez surprise!... Je suis encore étonnée à quel point on ressent fort ce lien, c'est très étonnant. (...) Je suis heureuse d'avoir découvert ça, voilà, c'est quelque chose!* » (M: l. 198-206). De nombreux propos attestent de la force de ces vécus Sensible et des impacts sur le renouvellement des représentations ou manières d'être à soi et au monde. En voici, les extraits les plus représentatifs : (vécus) « *Ce qui est frappant, c'est comment après les séances (...) j'ai l'impression d'avoir les pieds qui touchent le sol* » (M: l. 268-270) « *Retrouver mes jambes (...) retrouver mes appuis, mes jambes, une force quoi en fait* » (M: l. 386-389), (relations avec une manière d'être) : « *D'avoir les pieds ancrés dans le sol d'un seul coup ça ouvre... C'est impressionnant ! On se voit avoir un poids, on n'a pas l'impression d'être au-dessus du sol, d'être plus solide quoi en fait.* » (M: l. 270-273).

On voit que Marie donne une très grande importance dans sa vie aux séances de pédagogie perceptive, ce sont des moments essentiels dans sa vie : « Les séances, c'est un moment essentiel dans ma vie parce que... de prendre le temps de me recentrer pour repartir plus avec moi-même, revenir à l'essentiel. » (M: l. 62-66).

L'accompagnement source de reconfiguration des motivations

On voit que les motivations de Marie se sont reconfigurées au cours de l'accompagnement en pédagogie corporelle. Tout d'abord concernant sa motivation à être soulagée de ses tensions, Marie n'en parle plus dans la suite de l'entretien et ne l'aborde pas lorsque l'interviewer lui demande de préciser ses motivations actuelles. C'est probablement lié au fait que ses tensions ont disparu.

Sa deuxième motivation, qui était de retrouver une meilleure perception de son corps, a aussi évolué. Rappelons que Marie n'avait pas formulé clairement ses motivations, mais plutôt les problématiques qu'elle souhaitait voir disparaître. On remarque qu'elle exprime ses nouvelles motivations en positif c'est-à-dire non plus ce qu'elle ne veut pas, mais ce qu'elle veut. Cela dénote d'un changement de regard sur les choses et peut-être d'un changement de manière d'être. Ses motivations sont plus proches d'une profondeur d'elle-même, ancrée dans le désir de « plus être » et dans le désir de renouveler ses manières d'être à elle-même.

La motivation actuelle de Marie est d'« *exister en tant que moi, moins exister à travers le regard des autres* ». À travers le témoignage suivant, on voit que cette motivation a émergé suite aux vécus des séances : « *Trouver sa place totalement à l'intérieur, ça m'aide à trouver la place juste c'est- à dire que je n'ai pas besoin d'être une autre personne, j'ai l'impression d'être.* (M: l. 444-446). *Souvent après une séance... je me sens moi-même et ça me suffit quoi. Je n'ai pas besoin qu'on me regarde comme une héroïne, une star, voilà je suis bien, et ça suffit.* » (M: l. 160-166). Cette nouvelle motivation se décline chez Marie en plusieurs sous-motivations plus pragmatiques : une motivation à être plus présente à ce qu'elle vit et à ses actions : « *C'est plus vivre le moment présent parce que ça je pense que ça change complètement la vie (...) Quand on est dans le moment présent, on est à ce qu'on fait, je suis à ce que je fais, et ça change complètement.* » (M: l. 244-249), une motivation à accéder à plus de profondeur d'elle-même pour se recentrer sur ce qui est essentiel pour elle : « *prendre le temps de me recentrer pour repartir plus avec moi-même, revenir à l'essentiel.* (M: l. 62-66), *ça me permet d'être plus proche de mes vrais désirs.* » (M: l. 300).

INCIDENCE DU RENOUVELLEMENT DU RAPPORT AU CORPS SUR L'ESTIME DE SOI

Place du corps dans l'accompagnement

Lorsque Marie vient en séance, elle déplore une forme d'absence à son corps, comme s'il ne lui appartenait pas : « J'avais l'impression que mon corps ce n'était pas à moi, quoi, j'avais l'impression de perdre mes perceptions, mes sensations. » (M: l. 23-24). On voit bien dans son témoignage que Marie ne se situe pas seulement au niveau des perceptions corporelles puisqu'elle est capable de les nommer et vient d'ailleurs consulter pour des somatisations : « Je sentais aussi que j'avais des tensions » (M: l. 25), mais qu'elle exprime une autre forme d'insensibilité à elle-même. Marie est consciente d'un certain état d'instabilité dans lequel elle a le sentiment de ne plus exister : « J'ai l'impression de me perdre. » (M: l. 66). On ne voit pas apparaître chez Marie de lien de causalité entre une forme d'inconscience corporelle et la perte de conscience d'elle-même ou encore sa perte de repères.

Lors des séances de pédagogie perceptive, Marie découvre une présence à elle-même qui la comble et l'ancre dans son sentiment d'existence : « *Souvent après une séance... je me sens moi-même et ça me suffit quoi..* » (M: l. 160-163). Suite au travail d'enrichissement perceptif

proposé en séance, Marie retrouve de la présence à son corps qui bouleverse sa manière d'être dans sa vie : « *La première chose qui a été essentielle pour moi, c'est de récupérer un peu le bas de mon dos (...) Sentir que c'était possible que je puisse me déposer. Accepter que je peux me déposer, ça change beaucoup de choses au quotidien... Accepter de se poser c'est accepter une autre manière de vivre presque* » (M: l. 54-60) « *C'est fondamental, si je ne fais que m'agiter, je reste surement à la surface des choses et c'est aussi une manière de fuir* » (M: l. 396-404).

On voit que Marie fait clairement les liens de causalité entre la perception de son corps, la résonnance de ce vécu dans sa manière d'être. Elle prend conscience que son agitation est une manière de s'extraire d'elle-même, de se fuir et de fuir la vie. Elle découvre, par contraste, la nécessité pour elle de revenir à plus de profondeur pour se relier à ses vraies aspirations : « *Les séances, c'est un moment essentiel dans ma vie parce que... de prendre le temps de me recentrer pour repartir plus avec moi-même, revenir à l'essentiel.* » (M: l. 62-66), « *ça me permet d'être plus proche de mes vrais désirs.* » (M: l. 300).

Incidences sur l'estime de soi

Le témoignage de Marie n'apporte aucun élément explicite sur son niveau d'estime d'elle-même après les séances, cependant de forts indices nous mettent sur la piste d'une amélioration de son estime d'elle-même. Marie ne « joue » plus un autre personnage dans sa vie, elle devient plus authentique : « *Trouver sa place totalement à l'intérieur, ça m'aide à trouver la place juste c'est-à-dire que je n'ai pas besoin d'être une autre, j'ai l'impression d'être.* » (M : l. 444-446). Elle relie clairement ce changement de posture d'être avec le travail sur l'enrichissement de la présence à soi proposé en pédagogie perceptive: « *Souvent, après une séance, je me sens moi-même et ça me suffit quoi...* » (M : l. 300) « *ça me permet d'être plus proche de mes vrais désirs* » (M : l. 300). Marie retrouve une valeur intrinsèque d'elle-même forte à laquelle elle donne la priorité et sur laquelle elle peut s'appuyer pour être plus authentique dans le monde : « *Moins exister à travers le regard des autres, exister en tant que moi.* » (M : l. 181).

Renouvellement de la manière d'être à soi

On voit que Marie a évolué sur deux plans, d'une part dans sa manière de se mettre en action et d'autre part sur une attitude face à la vie. Tout d'abord, on remarque que Marie a gagné en stabilité émotionnelle, elle moins impulsive et prend plus le temps de se poser avant d'agir : « *Là, je vais plus prendre le temps, puis être plus sûre de mes choix, plus prendre le temps de faire des choix qui soient réfléchis et qui tiennent aussi compte des autres. (M: l. 86-89) Je prends le temps de dire "oui, je m'engage" sans foncer parce qu'avant je pouvais foncer (...) j'ai foncé comme ça tête baissée, des fois, il y a un mur. » (M: l. 235-338). Puis, on observe chez Marie un changement de regard sur sa vie. Elle a appris à voir et à valider les petites choses qui donnent du goût à la vie et n'est plus dans la plainte. Sa vision de la vie est plus positive : « *Valoriser les petites choses et se dire qu'elles sont importantes aussi et ne pas être dans la plainte de ça et en fait de ça peut naître du plaisir, donc on transforme le négatif en positif. » (M: l. 296-297). Ce changement de regard fait suite à la prise de conscience que sa manière d'être dans la plainte était une stratégie pour fuir la profondeur : « J'ai l'impression que je remets les choses à leur juste place. Il y a des choses plus ou moins parfaites, mais je n'ai pas de raison de me plaindre pour fuir!... Finalement, ne pas aller au cœur des choses parce que je me plains, c'est une manière de fuir. » (M : l. 281-284).**

On relève dans le témoignage de Marie des indicateurs forts de renouvellements de manières d'être. La façon dont elle s'exprime ne nous indique pas si ce sont de nouvelles manières d'être ou si cela reste au stade de la prise de conscience. L'intensité de ses propos nous ferait tendre vers la première hypothèse. Voici une première prise de conscience en lien avec une manière d'être plus posée et plus profonde : « *Accepter que je peux me déposer, ça change beaucoup de choses au quotidien...Accepter de se poser c'est accepter une autre manière de vivre presque » (M: l. 58-60). Elle ajoute : « C'est fondamental, si je ne fais que m'agiter, je reste sûrement à la surface des choses et c'est aussi une manière de fuir" (M: l. 396-404). Et une deuxième prise de conscience en lien avec une manière d'être plus solide et responsable de soi : « D'avoir les pieds ancrés dans le sol d'un seul coup ça ouvre... c'est impressionnant on se voit avoir un poids, on n'a pas l'impression d'être au-dessus du sol, d'être plus solide quoi en fait. »(M: l. 270-273). Elle précise : « Avant mes jambes n'existaient pas vraiment. Mes jambes...elles peuvent me porter, je n'ai pas besoin des autres pour me porter, je peux me porter. » (M: l. 386-388).*

Renouvellement des manières d'être aux autres et au monde

On ne retrouve aucune information liée au quotidien de Marie dans son l'entretien. Cela est d'autant plus surprenant qu'il n'y en a pas non plus sur son contexte. Probablement que Marie est plus concernée, pour le moment, par les changements qui se font à l'intérieur d'elle et dans ses manières d'être. On peut seulement faire les deux hypothèses suivantes : soit elle n'a pas encore fait le transfert dans quotidien, soit elle a omis d'en parler. La première hypothèse semble la plus probable au regard des questions posées par l'interviewer.

Incidences sur la conscience de soi

Lorsque Marie vient en séance, elle déplore une forme d'absence à son corps, comme s'il ne lui appartenait pas : « *J'avais l'impression que mon corps ce n'était pas à moi, quoi, j'avais l'impression de perdre mes perceptions, mes sensations.* » (M: l. 23-24). On voit bien dans son témoignage que Marie ne se situe pas seulement au niveau des perceptions corporelles puisqu'elle est capable de les nommer et vient d'ailleurs consulter pour des somatisations : « *Je sentais aussi que j'avais des tensions* » (M: l. 25), mais qu'elle exprime une autre forme d'insensibilité à elle-même. Marie est consciente d'un certain état d'instabilité dans lequel elle a le sentiment de ne plus exister : « *J'ai l'impression de me perdre.* » (M: l. 66). On ne voit pas apparaître chez Marie de lien de causalité entre une forme d'inconscience corporelle et la perte de conscience d'elle-même ou encore sa perte de repères.

Lors des séances de pédagogie perceptive, Marie découvre une présence à elle-même qui la comble et l'ancre dans son sentiment d'existence : « *Souvent après une séance... je me sens moi-même et ça me suffit quoi..* » (M: l. 160-163). Suite au travail d'enrichissement perceptif proposé en séance, Marie retrouve de la présence à son corps qui bouleverse sa manière d'être dans sa vie : « *La première chose qui a été essentielle pour moi, c'est de récupérer un peu le bas de mon dos (...) Sentir que c'était possible que je puisse me déposer. Accepter que je peux me déposer, ça change beaucoup de choses au quotidien... Accepter de se poser c'est accepter une autre manière de vivre presque* » (M: l. 54-60) « *C'est fondamental, si je ne fais que m'agiter, je reste surement à la surface des choses et c'est aussi une manière de fuir* » (M: l. 396-404). On voit que Marie fait clairement les liens de causalité entre la perception de son corps, la résonnance de ce vécu dans sa manière d'être. Elle prend conscience que son agitation est une manière de s'extraire d'elle-même, de se fuir et de fuir la vie. Elle découvre, par contraste, la nécessité pour elle de revenir à plus de profondeur pour se relier à ses vraies aspirations : « *Les séances, c'est un moment essentiel dans ma vie parce que... de prendre le*

temps de me recentrer pour repartir plus avec moi-même, revenir à l'essentiel. » (M: l. 62-66), « ça me permet d'être plus proche de mes vrais désirs. » (M: l. 300).

ANNEXE VI. ÉCHELLE DE SATISFACTION DE VIE (ÉSDV-5)

DIENER ET AL. (1985), TRADUITE PAR VALLERAND, PELLETIER & BRIÈRE (1989)

Revue Canadienne des Sciences du Comportement 21(2), 1989

SATISFACTION DE VIE EN GÉNÉRAL

Pour chacun des énoncés suivants, encerclez le chiffre qui correspond le mieux à votre degré d'accord ou de désaccord.

Fortement en désaccord	En désaccord	Légèrement en désaccord	Ni en désaccord ni en accord	Légèrement en accord	En accord	Fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7

SATISFACTION DANS MA VIE EN GÉNÉRAL

1. En général, ma vie correspond de près à mes idéaux.	1	2	3	4	5	6	7
2. Mes conditions de vie sont excellentes.	1	2	3	4	5	6	7
3. Je suis satisfait-e de ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
4. Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie.	1	2	3	4	5	6	7
5. Si je pouvais recommencer ma vie, je n'y changerais presque rien.	1	2	3	4	5	6	7

© Marc R. Blais, Robert J. Vallerand, Luc G. Pelletier et Nathalie M. Brière, 1989

ANNEXE VII. ÉCHELLE DE CONSCIENCE DE SOI (ÉRCs-22)

SCHEIER & CARVER (1985) TRADUITE PAR PELLETIER & VALLERAND (1990)

Revue canadienne des Sciences du comportement 22(2)

AUTO-PERCEPTION

Indiquez à quel point les caractéristiques ou descriptions suivantes s'appliquent à vous.

Pas du tout semblable à moi	Un peu semblable à moi	Assez semblable à moi	Très semblable à moi	
0	1	2	3	
1. J'essaie continuellement de me comprendre.	0	1	2	3
2. Je me préoccupe de la manière dont je fais les choses.	0	1	2	3
3. Dans les situations nouvelles, j'ai besoin de temps pour surmonter ma timidité.	0	1	2	3
4. Je réfléchis beaucoup sur moi-même.	0	1	2	3
5. Je me préoccupe beaucoup de la façon dont je me présente aux autres.	0	1	2	3
6. Mes rêveries sont souvent à mon sujet.	0	1	2	3
7. C'est difficile pour moi de travailler lorsque quelqu'un m'observe.	0	1	2	3
8. Je ne m'analyse jamais de près.	0	1	2	3
9. Je deviens facilement embarrassé-e.	0	1	2	3
10. Je suis soucieux-se de mon apparence.	0	1	2	3
11. Il m'est facile de parler à des étrangers.	0	1	2	3
12. Je suis généralement attentif-ve à mes sentiments.	0	1	2	3
13. Je me soucie généralement de faire bonne impression.	0	1	2	3
14. J'examine constamment mes raisons d'agir.	0	1	2	3
15. Lorsque je parle devant un groupe, je me sens nerveux-se.	0	1	2	3
16. Avant de quitter la maison, je vérifie mon apparence.	0	1	2	3
17. Je prends parfois un certain recul (dans ma tête) afin de mieux m'examiner.	0	1	2	3
18. Je me préoccupe de ce que les gens pensent de moi.	0	1	2	3
19. Je détecte rapidement mes changements d'humeur.	0	1	2	3
20. D'habitude je suis conscient-e de mon apparence.	0	1	2	3
21. Je sais comment je fonctionne mentalement lorsque j'essaie de solutionner un problème.	0	1	2	3
22. Les grands groupes me mettent mal à l'aise.	0	1	2	3

ANNEXE VIII. ÉCHELLE D'ESTIME DE SOI (ÉES-10)

ROSENBERG (1965) TRADUITE PAR ÉVELYNE F. VALLIÈRES ET ROBERT J. VALLERAND, 1990

PERCEPTION PERSONNEL

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.

Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord
1	2	3	4
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.			1 2 3 4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.			1 2 3 4
3. Tout bien considéré, je suis porté-e à me considérer comme un-e raté-e.			1 2 3 4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.			1 2 3 4
5. Je sens peu de raisons d'être fier-e de moi.			1 2 3 4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.			1 2 3 4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait-e de moi.			1 2 3 4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.			1 2 3 4
9. Parfois je me sens vraiment inutile.			1 2 3 4
10. Il m'arrive de penser que je suis un-e bon-ne à rien.			1 2 3 4

ANNEXE IX. FORMULAIRE DE CONSENTEMENT À LA RECHERCHE

INFORMATIONS AUX PRATICIENS

PRESENTATION DE LA RECHERCHE :

Recherche de **doctorat en sciences humaines et sciences du comportement** à l'Université Fernando Pessoa (UFP), au sein du laboratoire CERAP (centre d'étude et de recherches appliquées en psychopédagogie perceptive).

Recherche qualitative et quantitative sur la perception de soi, la motivation et l'estime de soi.
Critère de confidentialité (patients anonymés dans la recherche).

CRITERES D'INCLUSION des participants à la recherche :

Personne n'ayant jamais été accompagnée en fasciathérapie ou en psychopédagogie perceptive ou autre démarche perceptive sur le corps.

MÉTHODOLOGIE

- Présenter la recherche au participant sur la base du document joint ;
- Faire remplir au participant le document d'accord de participation à la recherche ;
- Faire remplir deux fois l'échelle d'estime de soi (perception personnelle) : **AVANT la 1^{ère}** séance d'accompagnement et **APRÈS LA 12^{ème}** séance, en remplissant bien les nom et prénom, âge, et sexe du participant ;
- Accompagner la personne sur 12 séances.

Vous pouvez inclure plusieurs personnes pour la recherche. Si vous avez besoin de plus d'informations, n'hésitez pas à me joindre. Merci beaucoup de votre participation !

Documents à remettre ou à renvoyer à :

Valérie Bouchet, 5 Allée Jean Perrin, 44400 Rezé

ou valerie.bouchet@wanadoo.fr

LETTRE D'INFORMATION DESTINÉE AUX PARTICIPANTS

**POUR UNE PARTICIPATION À UNE RECHERCHE DE DOCTORAT
EN SCIENCES HUMAINES ET SCIENCES DU COMPORTEMENT**

UNIVERSITÉ FERNANDO PESSOA

Projet et Thème de la recherche :

Doctorat en sciences humaines et du comportement mené par Valérie Bouchet : Psychopédagogie perceptive : perception de soi, motivation et estime de soi

Madame, Monsieur,

Nous vous proposons de participer à une recherche. Vous pourrez prendre le temps pour lire et comprendre ces informations afin de réfléchir à votre participation.

BUT DE L'ETUDE : Mieux comprendre les liens entre la perception de soi, la motivation et l'estime de soi.

DEROULEMENT DE L'ETUDE : Nous vous demanderons de remplir l'échelle de perception de soi avant votre 1ère séance d'accompagnement et après la 12ème séance.

RISQUES POTENTIELS : Aucun.

CONFIDENTIALITÉ :

Toute information vous concernant, recueillie pendant cet essai, sera traitée de façon confidentielle. Seule la responsable de l'étude pourra avoir accès à ces données. A l'exception de cette personne votre anonymat sera préservé. La publication des résultats de l'étude ne comportera aucun résultat individuel.

Vous êtes libre d'accepter ou de refuser de participer à cette étude. Cela n'influencera pas la qualité de l'accompagnement qui vous sera prodigué.

Nous vous remercions d'avoir pris le temps de lire cette lettre d'information. Si vous êtes d'accord pour participer à cette recherche, nous vous invitons à signer le formulaire de consentement ci-joint.

Si vous avez des questions pendant votre participation à cette étude, vous pourrez contacter Valérie Bouchet responsable de l'étude : valerie.bouchet@wanadoo.fr

**FORMULAIRE DE CONSENTEMENT
POUR PARTICIPATION À UNE RECHERCHE DE DOCTORAT EN
SCIENCES HUMAINES ET SCIENCES DU COMPORTEMENT**

UNIVERSITÉ FERNANDO PESSOA - CERAP

Projet et Thème de la recherche :

Doctorat en sciences humaines et du comportement mené par Valérie Bouchet : « Psychopédagogie perceptive : perception de soi, motivation et estime de soi ».

Je soussigné(e) (*nom et prénom du sujet*).....

accepte de participer à l'étude **de Valérie Bouchet sur la psychopédagogie perceptive**

Les objectifs et modalités de l'étude m'ont été clairement expliqués par (*nom et prénom du psychopédagogue perceptif*).....

J'ai lu et compris la fiche d'information qui m'a été remise.

J'accepte que les documents qui se rapportent à l'étude puissent être accessibles aux responsables de l'étude. À l'exception de ces personnes, qui traiteront les informations dans le plus strict respect du secret médical, mon anonymat sera préservé. J'ai bien compris que ma participation à l'étude est volontaire.

Je suis libre d'accepter ou de refuser de participer, et je suis libre d'arrêter à tout moment ma participation en cours d'étude. Cela n'influencera pas la qualité des soins qui me seront prodigués.

Mon consentement ne décharge pas les organisateurs de cette étude de leurs responsabilités. Je conserve tous mes droits garantis par la loi. Après en avoir discuté et avoir obtenu la réponse à toutes mes questions, j'accepte librement et volontairement de participer à la recherche qui m'est proposée.

Fait à,

le

Nom et signature du psychopédagogue perceptif

Signature du participant

THÈSE DE DOCTORAT DE VALÉRIE BOUCHET

VERBATIM

Table des matières

Entretiens de :

Nadia	1
Joëlle	25
Paula	63
Gaëlle	78
Brigitte.....	97
Hélène	112
Emy	130
Laurent	164
Valérie	185
Karim.....	194
Diana	213
Régis.....	229
Fabien.....	242
Isabelle	269
Anne	286
Corinne	327
Marie	344

Entretien Nadia- Décembre 2013

PP : *Alors Nadia, quelle a été la motivation qui t'a poussée à pratiquer les séances en pédagogie perceptive, la première fois qu'on s'est rencontrés ?*

N : Alors je dirais que je suis venue en séance parce que j'avais un mal-être corporel.

PP : *Oui ?*

N : Psychologique, voilà et puis j'ai entendu parler de la psychopédagogie par une amie.

PP : *D'accord. Est-ce que tu pourrais nous raconter un petit peu le contexte si c'est possible, de ta vie à ce moment-là, pour étoffer un peu...ce qui est possible de dire.*

N : Alors le contexte, donc c'était il y a à peu près un an, après un divorce en 2009...donc un éclatement familial, une prise de conscience que je n'arrivais pas à m'en sortir toute seule avec mes enfants, j'ai effectué plusieurs thérapies, j'ai vu plusieurs thérapeutes, plusieurs thérapies et puis...chaque thérapie m'a apporté quelque chose.

PP : *Oui, tu pourrais préciser les thérapies ?*

N:Oui, j'ai commencé par une psychologue.

PP : *D'accord.*

N : Après j'ai vu une sophrologue.

PP : *La psychologue tu l'as vue combien de fois ? Ou sur quelle période ?*

N:Oh, je l'ai vue une année à peu près.

PP : *D'accord.*

N : Après j'ai vu la sophrologue sur une dizaine de séances.

PP : *D'accord.*

N : Hum...qu'est ce que j'ai fait, je sais plus...Euh, j'ai fait les techniques de shiatsu.

PP : *Du shiatsu.*

N : Voilà j'ai fait à peu près une dizaine de séances.

PP : *D'accord.*

N : En fait chaque chose me permettait de...comme si ça me permettait de faire sauter un rivet si tu veux dans mes problématiques, mais ça ne solutionnait pas miraculeusement ma situation.

PP : *D'accord. Et donc après ça tu es venue nous rencontrer.*

N : Sur les conseils d'une amie.

PP : *Et à ce moment-là tes attentes, ce qui te menait à nous rencontrer, qu'est ce que tu attendais de ça ?*

N : J'attendais de la psychopédagogie, la possibilité déjà de me sentir mieux dans mon corps et surtout de pouvoir trouver un équilibre psychologique et également....euh...être moins stressée parce que je suis hyper stressée.

PP : *Hmmm, d'accord. OK, ça c'est la motivation de départ. Est ce que tu pourrais nous dire au fil des séances, depuis, je vérifie...la première c'était octobre 2012 donc ça fait plus d'un an qu'on s'est rencontrés, est ce que tu*

39 *pourrais nous indiquer si ta motivation, les raisons pour lesquelles tu venais ont évolué ? Plus tu as avancé dans les*
 40 *séances, est ce que ta motivation a changé, est-ce qu'elle a évolué ou est ce que tu penses qu'elle s'est nommée*
 41 *différemment jusqu'à aujourd'hui ?*

42 N : Pas pour l'instant, je reste toujours sur les mêmes problématiques malheureusement parce que
 43 de par le contexte familial, je viens de retomber dans une situation qui me ramène un an en
 44 arrière, quoi.

45 PP : *D'accord.*

46 N : Quasiment. Voilà.

47 PP : *D'accord, OK.*

48 N : Sinon ces derniers mois effectivement on était plus vraiment sur les mêmes problèmes, mais
 49 ça n'empêche que mon corps réagit toujours de la même façon en étant stressée, angoissée.

50 PP : *D'accord. OK, bien sûr. Là tu étais...*

51 N : à me poser dix mille questions et donc ré-apaiser tout ça au niveau de mon cerveau.

52 PP : *OK. Pour continuer dans cette première question, est ce que tu pourrais nous préciser si...là on va essayer de*
 53 *regarder si les séances qu'on a faites ensemble,*

54 N : Hmmm

55 PP : *Je dis « on », c'est pour résumer hein ? C'est pour englober. Quels impacts les séances ont eus sur ta*
 56 *motivation, c'est-à-dire par exemple est-ce que ta volonté de réaliser certains souhaits a changé depuis plus d'un an*
 57 *qu'on s'est rencontrés ?*

58 N : (Silence). Certains souhaits, oui, à j'aimerais continuer à me mettre en rapport avec mon corps
 59 et surtout avec mes ressentis.

60 PP : *Ah d'accord.*

61 N : Voilà. Donc ça c'est vrai que j'en prends de plus en plus conscience

62 PP : *Oui.*

63 N : C'est d'autant plus ma...ce que je recherche parce que je lis un petit peu là-dessus et les
 64 séances me permettent vraiment... et vous vous me guidez aussi, à ce que je sois attentive à mes
 65 ressentis, à ce que je ressens complètement dans mon corps.

66 PP : *D'accord. OK donc ça on pourrait dire que c'est un souhait plus profond maintenant.*

67 N:Oui.

68 PP : *D'accord.*

69 N : Et aussi une prise de conscience qui est beaucoup plus nette.

70 PP : *Tu pourrais nous en dire plus, ça a l'air d'être important cette prise de conscience « nette ».*

71 N : Disons que, avant je subissais mon corps on va dire, et maintenant je...et même des fois je
 72 subissais en niant les émotions qui l'envahissaient, en disant non je n'ai pas le droit d'être comme
 73 ci, par exemple en colère ou j'avais pas le droit d'être triste.

74 PP : *Oui*

75 N : Maintenant j'ai réussi à évoluer et à me dire que ce que je ressens il faut que je l'accepte et que
 76 j'ai le droit d'être dans cet état.

77 PP : *Hum*

78 N : Et d'essayer de localiser ça dans le corps.

79 PP : *D'accord, et du coup dans ta vie de tous les jours, c'est-à-dire en dehors des séances, est-ce que tu as mené des*
80 *actions concrètes par rapport à ce que tu viens de nous dire là ?*

81 N : Alors oui, parallèlement aux séances, pas autant que je voudrais, je fais des séances de
82 relaxation guidées par un CD,

83 PP : *Oui,*

84 N : Et pour l'instant je me fixe à un seul qui me va bien et qui me permet vraiment de me
85 détendre, et c'est quand même corporel c'est-à-dire que je respire dans toutes les parties de mon
86 corps.

87 PP : *Le CD que tu écoutes c'est à voir avec le corps ?*

88 N:Oui

89 PP : *Tu l'écoutes dans quel cadre ?*

90 N : Dans un lieu qui est propre à moi c'est-à-dire un endroit où je suis isolée, sans bruit, vraiment
91 c'est mon petit moment à moi, agréable.

92 PP : *D'accord c'est un cadre que toi tu choisis.*

93 N : Oui.

94 PP : *D'accord. OK. Est-ce que tu peux me dire maintenant avant les séances quelles étaient les choses*
95 *importantes dans ta vie auxquelles tu donnais de la valeur ? Des centres d'intérêts majeurs ?*

96 N : La famille. Oui. C'était mon seul et grand intérêt. J'avais basé ma vie sur ma famille, réussir
97 ma cellule familiale.

98 PP : *Réussir la cellule familiale.*

99 N : Voilà enfin je ne m'exprime pas très bien c'est...

100 PP : *Si.*

101 N : C'est réussir à garder une vie familiale.

102 PP : *D'accord. A quoi tu pouvais reconnaître que tu réussissais à le faire, ou que tu aurais pu réussir à le faire à*
103 *l'époque ?*

104 N : Alors que j'aurais pu réussir à le faire puisque je n'ai pas réussi...j'ai essayé d'être attentive à
105 mes enfants, à leur bien-être. Je pensais être attentive au bien-être de mon mari, peut être que je
106 n'étais pas à la hauteur, et surtout on était ensemble. Pour moi c'était valorisant surtout dans
107 l'époque dans laquelle on vit où beaucoup de gens se séparaient, que nous soyons encore
108 ensemble.

109 PP : *D'accord.*

110 N : Voilà.

111 PP : *D'accord. Mais du coup depuis qu'on se connaît, est-ce que les centres d'intérêt ont évolué ? Est ce que ça*
112 *s'est porté sur autre chose ou est ce que ça se dit autrement aujourd'hui dans ta vie ? Comment tu vois les choses*
113 *par rapport à tes centres d'intérêt aujourd'hui?*

114 N : Alors effectivement, par rapport aux centres d'intérêt que j'avais il y a quelques années, depuis
115 qu'on a travaillé ensemble, on peut dire que ça a complètement basculé, c'est-à-dire que j'ai pris

116 conscience que j'avais besoin de m'occuper de moi avant de pouvoir m'occuper de mes enfants et
 117 des autres. Et donc c'était...c'est pour ça que j'essaie de faire un peu plus, non pas attention à moi,
 118 mais être plus présente à ce dont j'ai besoin parce que je sais que sinon je ne tiens pas sur le long
 119 terme en tant que maman, sans avoir des coups de colères, des moments de tristesse. J'ai vraiment
 120 besoin de temps en temps d'être rien qu'avec moi. De me faire plaisir, ce que je ne faisais pas
 121 avant.

122 PP : *D'accord.*

123 N : Euh, et puis de regarder la vie, je pense complètement différemment.

124 PP : *Hmmm*

125 N : Ma famille a éclaté donc je sais que ça ne sera plus jamais comme avant.

126 PP : *Oui.*

127 N : Donc ça, il a fallu faire un travail d'acceptation.

128 PP : *Voilà, et bien justement je rebondis sur ça, est-ce que tu pourrais nous dire quelle a été la séance où ce que tu*
 129 *as pu vivre à une séance donnée qu'on a partagée ensemble au cours de toute cette série de séances qui a pu faire*
 130 *basculer tes centres d'intérêt ou les faire évoluer, est ce que tu peux nous en dire plus sur comment le travail à un*
 131 *moment donné qu'on a fait ensemble a participé à l'évolution de ces centres d'intérêt ?*

132 N: Je me rappellerai plus peut-être d'une ou deux séances avec G. où effectivement quand je lui
 133 relatais les événements que je vivais et ma position, elle m'a aidé effectivement à une prise de
 134 conscience par rapport à mes besoins personnels et non pas les besoins des autres. Voilà.

135 PP : *Est-ce que par cette prise de conscience tu pourrais nous en dire d'avantage sur comment ça s'est passé à ce*
 136 *moment-là ? Comment tu es arrivée à cette prise de conscience au contact de Gina. ?*

137 N : Alors elle s'est pas faite immédiatement, j'ai entendu ce que Gina me disait.

138 PP : *D'accord,*

139 N : Et sur le temps, on va dire la semaine peut-être ou quinze jours ou trois semaines peut-être je
 140 sais pas.

141 PP : *D'accord OK après la séance,*

142 N : Voilà, je veux dire, tu as une imprégnation et par cette imprégnation verbale, je la ressasse
 143 pour me dire, tiens peut-être que Gina n'a pas tord la dessus, et à aller goûter ce qu'elle me
 144 proposait de faire, et me rendre compte qu'effectivement c'était bien agréable.

145 PP : *Quand tu dis goûter ce qu'elle proposait de faire ça semble parler d'un sens du goût ?*

146 N : Euh, non. (Rires), alors je sais pas, mais non ce n'était pas de goûter obligatoirement par la
 147 bouche, c'était plus ressentir on va dire. Ressentir et se faire du bien.

148 P : *D'accord ressentir. Et tu pourrais dire la place du corps dans ce ressenti ? Tu veux dire qu'il y a un lien avec*
 149 *le corps à ce moment-là ou pas ?*

150 N : Oui parce que dans les moments que j'essaie de me prendre rien que pour moi, j'essaie d'être
 151 consciente de ce moment-là et de le vivre pleinement, et donc ça c'est une difficulté qui vient
 152 s'ajouter à ce que j'ai parce que j'ai beaucoup de mal à être présente au présent. Carrément. Je suis
 153 souvent..., alors de moins en moins dans le passé, mais je suis souvent dans le futur.

154 PP : *D'accord.*

155 N : Voilà.

156 PP : *Est-ce que ces moments que tu partages quand tu es chez toi dans ces moments de détente ça t'aide à...*

157 N : ...à être ici. Maintenant, tout de suite, là.

158 PP : *Et vis-à-vis de ce que te disais Gina, c'est ça que tu nommes imprégnée ?*

159 N : Oui, par l'imprégnation, s'autoriser en fait, m'autoriser à prendre les plaisirs que je n'avais
160 jamais eus.

161 PP : *D'accord.*

162 N : En fait c'était devenir une personne importante à mes yeux. Moi, devenir une personne
163 importante à mes yeux. Alors qu'avant c'était les autres qui étaient plus importants.

164 PP : *D'accord, alors ça dit clairement, c'est vraiment l'évolution de ton centre d'intérêt, tu vois.*

165 N : Oui.

166 PP : *D'accord. Silence (PP note la phrase)*

167 N : (Silence)

168 PP : *OK d'accord, tout va bien ?*

169 N:Oui.

170 PP : *Avant les séances, c'est-à-dire au moment où on s'est vus pour la première fois, comment est-ce que tu jugeais*
171 *à cette époque-là ta tendance à prendre des initiatives pour obtenir ce que tu souhaitais. Je répète la question.*
172 *Qu'est ce que tu pensais de ta tendance à prendre des initiatives pour obtenir ce que tu souhaitais ?*

173 N : (Soupir). C'était très compliqué, mes initiatives...de toute façon, j'étais aussi dans une période
174 de ma vie où en fait, paradoxalement à ce que je te disais tout à l'heure où je te disais que j'étais
175 dans le passé ou dans le futur,

176 PP : *Oui,*

177 N : Il y a un an, je ne prenais pas d'initiatives, je vivais au jour le jour. Pour moi, je n'arrivais pas à
178 me projeter plus loin que quelques semaines. Par contre je vivais énormément dans le passé.
179 Donc en un an, de par les séances, de par aussi le fait que j'ai rencontré un compagnon de vie, les
180 choses s'inversent.

181 PP : *D'accord, donc du coup pour répondre à la question, comment tu pourrais qualifier cette absence de prises*
182 *d'initiatives à cette époque-là ?*

183 N : La peur, la crainte.

184 PP : *D'accord.*

185 N : Que ça s'effondre encore plus que dans l'état où c'était.

186 PP : *D'accord. Est-ce que du coup dans l'évolution, depuis qu'on a entamé ce travail, est ce que tu pourrais*
187 *reformuler là pour que ça soit clair, la façon dont ta capacité à prendre des initiatives a évolué ?*

188 N : Au jour d'aujourd'hui ?

189 PP : *Oui, oui.*

190 N : Euh, Aujourd'hui, je me sens...alors, je pense qu'aujourd'hui, là où j'en suis, je ne suis pas
191 encore là où je voudrais être.

192 PP : *D'accord.*

193 N : Mais en tous les cas, aujourd'hui, je sais que j'ai un nouveau goût, un nouvel appétit pour la
 194 vie on va dire, et j'arrive à me projeter et à prendre des décisions qui vont avoir un impact dans
 195 les mois à venir sur ma vie. Carrément. Voilà. Donc il y a une possibilité de me projeter dans
 196 l'avenir et de mettre...et de faire des choix par rapport à ça. Et respecter ma volonté. Donc je me
 197 sens plus, on va dire plus forte entre guillemets dans mes possibilités de prendre des décisions.

198 PP : *D'accord. Et est-ce que, pareil, est ce que tu te rappelles si jamais il y a eu un moment clé, une expérience que*
 199 *tu aurais vécue dans une ou plusieurs séances ou un stage...qu'est ce que tu pourrais attribuer à notre travail, à tes*
 200 *expériences en pédagogie perceptive, dans ce changement de prises d'initiatives ?*

201 N : Je pense que le fait que nos échanges verbaux ont...Par nos échanges, vous m'avez soutenue
 202 dans ce que j'étais, dans ce que je faisais, et vous m'avez sûrement...Vous m'avez permis de
 203 recroire en moi. Je ne sais pas si c'est ça que...je ne sais pas.

204 PP : *Oui, oui.*

205 N : Que j'étais capable de faire certaines choses même si je ne les faisais plus avant.

206 PP : *D'accord, est-ce que tu pourrais nous en dire plus sur, à ce moment-là, l'attitude que Gina ou moi avons eue*
 207 *à ton égard qui t'a permis ce changement ? Est-ce que tu pourrais essayer de nommer cette attitude ?*

208 N : Votre attitude ? L'attitude que vous avez...

209 PP : *Oui, parce que je pense que c'est celle dont tu as fait l'expérience aussi.*

210 N : En fait, c'est qu'une personne extérieure croie en moi, et qu'elle me fasse prendre conscience
 211 que j'étais capable de faire en fait. Il m'a fallu un regard extérieur pour que ça me rende confiance
 212 en moi, que je prenne confiance en moi en fait.

213 PP : *Et donc à ce moment-là, l'expérience que tu as faite, c'était donc...*

214 N : (Silence)

215 PP : *Est-ce que c'était d'avoir confiance justement ?*

216 N : Ah ?

217 PP : *Si dans notre attitude on t'a permis de faire l'expérience de la confiance, ça pourrait suggérer...*

218 N : Oui que je reprenne confiance en moi...

219 PP : *Eh oui ! C'est justement l'expérience que tu as faite à un certain moment.*

220 N : Oui. Mais vu que je mets la barre tellement haute, le fait que vous m'aidiez à monter une
 221 petite marche ne me permet pas de reprendre confiance en moi à 100 %, parce que je me mets
 222 des objectifs sûrement disproportionnés par rapport à mes capacités en fait.

223 PP : *D'accord. Mais tout à l'heure tu me disais que tu te sentais plus forte pour pouvoir prendre des initiatives.*

224 N : C'est vrai. Je te l'ai dit.

225 PP : *Est-ce que tu pourrais m'en dire plus à ce sujet ?*

226 N : Alors, oui, je me sens plus forte pour prendre des initiatives, me sentir plus forte, c'est qu'à
 227 l'intérieur de moi, si tu veux, je ne doute pas, je fais entre guillemets confiance à la vie.

228 PP : *Oui*

229 N : Voilà, alors que quand je n'ai pas confiance en moi, j'imagine, enfin c'est un peu flou ce que je
 230 dis je crois, je m'emmêle un peu les pédales.

231 PP : *Ce n'est pas grave.*

232 N : Il y a des fois je me retrouve à me dire que je suis bonne à rien, que je vois tout en négatif,
 233 que je n'ai pas réussi, essentiellement par rapport à mes enfants ou dans ma vie professionnelle,
 234 mais ça n'empêche que par rapport à l'année dernière, je suis en capacité de faire des choses que
 235 je ne pouvais absolument pas concevoir il y a un an. Ça c'est une certitude.

236 PP : *Voilà.*

237 N : Mais si tu veux, je n'arrive pas à attribuer ça au mot confiance en moi. Je l'attribuerais plutôt à
 238 une capacité d'être plus forte à prendre des décisions.

239 PP : *D'accord.*

240 N : Alors peut-être que je me trompe.

241 PP : *Non non, mais... Là ce qui nous intéresse, c'est comment tu le restitues aujourd'hui. Donc il n'y a pas un*
 242 *enjeu de ce que tu dis est juste ou pas juste. De toutes les manières tout ce que tu dis est juste, tu vois ?*

243 N : D'accord.

244 PP : *Donc ce qui est le plus important, c'est le témoignage que tu fais, c'est là dessus que les recherches vont être*
 245 *effectuées donc il n'y a pas de notion de juste ou pas juste. Pour autant il y a peut-être dans ce que tu dis des choses*
 246 *qui peuvent t'apparaître à expliciter d'avantage, tu vois ?*

247 N:Oui

248 PP : *Ou à faire des liens, de façon spontanée, c'est pour ça que je t'orientais un peu vers la comparaison.*

249 N : Et en fait en même temps que tu me parles, il y a quelque chose qui vient de me traverser
 250 l'esprit, c'est qu'en fait le mot confiance en soi n'a jamais été utilisé dans mon vocabulaire
 251 d'enfant, d'adolescente et tout ça...et je n'ai retenu qu'un seul mot me concernant de la part de
 252 mes parents, c'est que j'étais forte et là tu vois encore je n'arrive pas à utiliser le mot confiance en
 253 soi, mais forte.

254 PP : *D'accord.*

255 N : Donc il semblerait que j'ai été imprégnée psychologiquement par ce besoin que Nadia était
 256 forte et que pour être à la hauteur des attentes des autres, il faut que je sois forte.

257 PP : *Et ça c'est quelque chose dont tu prends conscience maintenant, au moment où tu me parles ?*

258 N : Ben oui, parce qu'en fait, voilà, je fais le lien entre le mot confiance en moi. Non, je n'ai
 259 jamais eu confiance en moi parce que pour moi la confiance en soi, je n'arrive pas à l'expliquer ni
 260 à la définir pour moi. Mais si ça se trouve c'est ça en fait, se sentir forte, c'est peut-être avoir
 261 confiance en soi. Tu comprends ce que je veux dire ?

262 PP: *Tu sais des fois les mots dans la vie, il semble qu'ils peuvent prendre plusieurs définitions selon l'évolution du*
 263 *travail qu'on peut faire. A un moment donné, le mot confiance peut revêtir une couleur différente, il y a un an que*
 264 *celle dont tu sembles témoigner aujourd'hui.*

265 N : Hum hum. D'accord.

266 PP : *OK, avant les séances, je ne sais plus, il y a un an et demi, est ce que tu pensais être une personne ou*
 267 *quelqu'un de valeur au moins égale à n'importe qui d'autres ? Je répète la question, avant les séances pensais-tu*
 268 *être une personne de valeur au moins égale à n'importe qui d'autres ?*

269 N : Je ne pensais absolument pas que j'étais une personne de valeur. Ni égale, ni supérieure, mais
 270 plutôt inférieure, ça c'est une certitude.

271 PP : *D'accord. Et plutôt une personne inférieure en terme de valeur. D'accord, est-ce que tu pourrais juste étoffer*
 272 *ta réponse en nous disant comment ça pouvait influencer ta manière d'être ou ta qualité de vie ?*

273 N: Eh bien, je me suis...comment on appelle ça, il y a un mot qui m'échappe...je me suis
 274 complètement dévalorisée, par ce que vu que mon ultime idéal c'était de réussir mon couple,
 275 voyant que j'ai échoué, toute la personne que je voulais être s'est retrouvée anéantie en fait.

276 PP : *Hum hum d'accord.*

277 N : Voilà.

278 PP : OK. *Et donc aujourd'hui, après cette année et demie de travail en pédagogie perceptive, quelle est l'évolution*
 279 *que tu as de toi même en terme de, là ce qui nous intéresse, c'est la perception de la valeur que tu peux t'attribuer*
 280 *aujourd'hui vis-à-vis des autres. A-t-elle évoluée ?*

281 N : Évoluée, je ne sais pas, je la regarde différemment...

282 PP : *Oui, c'est intéressant.*

283 N : En me disant que je...je n'ai pas une grande estime de moi, par contre j'essaie régulièrement
 284 de me dire que je fais le meilleur que je peux à l'instant. Donc en fait j'essaie de ne pas trop me
 285 rabaisser comme je l'ai fait pendant tant d'années. Au moins de rester à un niveau acceptable,
 286 pour que je puisse me regarder dans la glace.

287 PP : *D'accord. D'accord. (Silence)*

288 N : Est-ce que c'est clair ?

289 PP : *Oui, je prends le temps de lire la question et d'interagir... Quel exemple te paraît le plus représentatif pour*
 290 *illustrer l'incidence ou l'absence d'incidence de ta perception au sein de ta vie quotidienne.*

291 N : (Silence)

292 PP : *Au jour d'aujourd'hui.*

293 N : Hum hum, ça veut dire, la question que tu me poses...

294 PP : *Aujourd'hui, quand tu nous dis que tu te maintenaes dans un niveau minimum de valeur,*

295 N : Oui.

296 PP : *Ça te va ça ?*

297 N : Oui.

298 PP : *Alors qu'avant ça n'était pas le cas, il y a plus d'un an.*

299 N : Oui, j'étais en dessous du niveau.

300 PP : *Voilà. La question c'est, quelle incidence ça a, aujourd'hui dans ta vie quotidienne et est-ce que tu peux*
 301 *donner un exemple ?*

302 N : Quelle incidence...Ça doit avoir l'incidence que ça me fait un peu moins mal à la tête (Rires) !

303 PP : (Rires). *D'accord, oui, moins mal à la tête.*

304 N : Oui je me trouve moins nulle qu'avant.

305 PP : *D'accord et le fait de te trouver moins nulle qu'avant, qu'est-ce que ça a comme impact ?*

306 N : On se sent un peu mieux quand même.

307 PP : *Oui.*

308 N : C'est vrai que vu de ce point de vue là, ça peut redonner confiance en soi.

309 PP : *Oui. Est-ce que tu peux nous donner un exemple où tu as senti dans ton quotidien l'impact où tu t'es dit et*
310 *bien là, je ne vauX pas...*

311 N : Je ne vauX pas qu'un demi-sou !

312 PP : *C'est ça.*

313 N : Ou un quart de sou.

314 PP : *Que ça soit dans ta vie à ton domicile, dans ta vie professionnelle, dans ta vie amicale, sans te forcer à parler*
315 *de quelque chose dont tu n'aurais pas envie.*

316 N : Hum hum. Non là comme ça là trouver un exemple là ça, ça m'est compliqué.

317 PP : *Et est-ce qu'il y a des choses dans ta vie que tu pourrais attribuer au fait du changement de valeur, est-ce*
318 *qu'il y aurait des rencontres que tu aurais faites, au motif de ta...ou des situations.*

319 N : Oui, bien évidemment. Le fait d'avoir rencontré un compagnon et son regard sur moi fait
320 aussi que c'est grâce à lui que je réapprends à me voir autrement, plus positivement. Donc en fait
321 je suis quelqu'un qui a besoin du regard des autres pour se juger soi-même en fait. Le jugement
322 de l'autre semblerait être le jugement universel.

323 PP : *Hum hum. Pour autant tout à l'heure tu nous disais que dans les séances tu avais une meilleure estime de*
324 *toi, même si c'est à un niveau minimum, c'est meilleur ça veut dire que c'est à un niveau plus qu'avant, il me*
325 *semble que c'était avant même que tu rencontres ton ami ? Il faut que tu rectifies la vérité. Tu as rencontré Marc,*
326 *et c'est par son intermédiaire, le regard qu'il porte sur toi...*

327 N : Je pense que ça a contribué.

328 PP : *D'accord, OK ça marche. Qu'est ce que tu pourrais nous dire à propos de ce que tu as vécu comme expérience*
329 *à notre contact, au contact du travail en pédagogie perceptive, auquel tu permets d'attribuer l'évolution de l'image*
330 *que tu as de toi même.*

331 N : (Silence)

332 PP : *Est-ce que tu veux que je reprenne la question ?*

333 N : Oui, je veux bien.

334 PP : *A quelle expérience en pédagogie perceptive, que ça soit discussion, que ça soit un ressenti, que ça soit tout ce*
335 *que tu as éprouvé, parce qu'il y a eu beaucoup de sensations dans ton corps, tu pourrais attribuer le fait que tu*
336 *t'accordes plus de valeur aujourd'hui ? Est-ce qu'il y a eu une discussion, est-ce qu'il y a eu, ou pas hein ! Ou est-ce*
337 *que non il n'y a rien en...dont tu penses que ça a eu un impact sur l'évolution de l'estime que tu as de toi même.*

338 N : Je ne peux pas certifier ni donner une date d'un entretien ou d'une séance entre vous et moi
339 précisément.

340 PP : *Oui, oui.*

341 N : Je pense que c'est plus une prise de conscience comme je te disais tout à l'heure,
342 l'imprégnation de nos discussions, de nos conversations qui font que sur le long terme peut-être,
343 je pose un autre regard sur moi.

344 PP : *hum hum.*

345 N : Je ne vois pas d'autres choses.

346 PP : *Est- ce que pendant les séances en psychopédagogie perceptive, tu as le sentiment que tes expériences emmènent*
347 *une intensité forte ?*

348 N : Après ou sur le moment ?

349 PP : *Pendant, sur le moment.*

350 N : Et bien ça m'a été difficile au départ parce qu'en fait je n'avais pas de prises de conscience de
 351 ce qui se passait vraiment dans mon corps, hormis une chaleur et un bien-être à posteriori, sur le
 352 moment même, des fois, mais à force que vous me rappeliez qu'il fallait que j'essaie de moins
 353 ruminer, et d'être attentive au ressenti de mon corps, oui, j'ai ressenti des choses assez
 354 importantes, enfin j'ai bien ressenti les choses si tu veux . Mais de là à donner une intensité, je ne
 355 sais pas.

356 PP : *Alors ce qui nous intéresse dans la question, c'est aujourd'hui de l'évolutivité la valeur que tu t'accordes, par*
 357 *exemple, je vois là, le 3 juillet 2013, donc là j'ai écrits (je te cite), « je me sens en confiance, c'est simple » c'était à*
 358 *un moment donné où tu avais posé les mains sur ton ventre et pendant la séance, je t'ai fait remarqué comment toi*
 359 *tu déployais ton attention sur ton corps, quelle était ton intention, ta présence à toi à ce moment-là, pour interpeller*
 360 *dans cette part active que tu avais dans la séance.*

361 N : Oui.

362 PP : *Tu vois ? Et au détour de laquelle tu m'as dit, sans déformer tes mots, « je me sens en confiance, c'est simple,*
 363 *je sens une lenteur dans ma tête ». Est-ce que quand je relis ça, pour toi ça emmène une intensité, est-ce que ça*
 364 *emmène une notion de valeur par exemple ?*

365 N : De valeur non.

366 PP : *D'accord.*

367 N : D'intensité oui, dans le sens qu'il y a un degré de présence pour moi. Alors quand tu parles de
 368 lenteur dans ma tête pour moi ça veut dire que je suis moins en effervescence, que ça bouillonne
 369 un peu moins, et qui du coup ne déborde pas de la marmite, donc c'est apaisant.

370 PP : *C'est apaisant.*

371 N : Voilà.

372 PP : *D'accord. C'est apaisant, c'est toi qui sens cette chose-là ?*

373 N : Oui.

374 PP : *D'accord est-ce que c'est important pour toi ?*

375 N : Oui.

376 PP : *Ça a de la valeur ?*

377 N : Euh, oui. Alors d'accord. Je n'avais pas compris la question dans ce sens-là.

378 PP : *Non non, mais ça peut être une question globale, comme nous on interroge une expérience corporelle et dont*
 379 *tu as témoigné toi. Est ce que tu pourrais nous en dire davantage sur la notion de valeur par rapport aux*
 380 *sensations, aux expériences que tu as ?*

381 N : Je pense que ça va dans le sens de ce que je disais tout à l'heure, que la prise de conscience
 382 d'être en contact avec son corps et même l'intérieur de son corps, puisqu'en fait j'arrive à ressentir
 383 des choses à l'intérieur de mon corps.

384 PP : *Tu pourrais préciser, juste pour clarifier, « des choses » ? Qu'est ce que tu mets derrière « des choses » ?*

385 N : De la chaleur, des fourmillements, je ne vais pas aller jusqu'à dire une présence parce que ça
 386 n'est pas approprié, mais une chaleur ou des fourmillements, oui, une intensité, une pr...Non je ne
 387 vais pas utiliser le mot présence, mais du coup j'ai perdu mon fil...tu me disais par rapport ?

388 PP : *La question était portée sur l'évolution de la valeur que tu t'es portée avant notre rencontre et aujourd'hui, et*
389 *plus particulièrement sur, en quoi les expériences que tu as pu vivre ont pu participer à l'évolution de la valeur que*
390 *tu te portes aujourd'hui ? Et donc là, je te faisais juste un petit travail de souvenirs, le 3 juillet tu me disais « je*
391 *pose les mains sur mon ventre et je me sens en confiance, c'est si simple ».* Et à ce témoignage-là, je me posais la
392 *question de savoir, mais du coup quelle était la valeur que tu accordais à tes sensations ? Puisque tu nous dis que*
393 *c'est à l'intérieur, ça te concerne ?*

394 N : Ce qu'il y a de très ennuyeux si tu veux dans ma vie, c'est que ces moments où je suis
395 reconnectée avec mon corps, avec mes ressentis, ne sont pas assez nombreux si tu veux, pour que
396 ça prenne une place importante dans ma vie. Je sais que j'en ai besoin, je n'arrive pas à les
397 reproduire assez souvent, et c'est vrai que quand je suis avec vous, je sens des choses qui me
398 permettent de me sentir mieux, reboostée où j'arrive à décharger ma tristesse, etc.

399 PP : *Tu pourrais nous dire la valeur que tu accordes à ces moments-là ?*

400 N : Et bien oui, je ne me suis jamais posé la question, mais la valeur de ce que je vis en séance est
401 inestimable !

402 PP : *Ah d'accord.*

403 N : Oui, et dans notre société matérialiste, c'est très compliqué, parce que je suis un peu formatée
404 quand même !

405 PP : *Oui, et qu'est-ce qui est inestimable ?*

406 N : Ce qui est inestimable c'est d'avoir un contact juste avec soi et qu'on se sente bien juste avec
407 soi-même, qu'on n'ait pas obligatoirement besoin de l'autre, d'un être extérieur pour se sentir
408 bien.

409 PP : *D'accord. Avant la rencontre avec la pédagogie perceptive, avais-tu le sentiment d'être capable de faire des*
410 *choses aussi bien que la majorité des gens ?*

411 N : Alors avant que je vous rencontre, si on parle vraiment juste avant que je vous rencontre, et
412 pas des années qui ont précédé ?

413 PP : *Oui, juste avant, au moment où tu es venue consulter.*

414 N : Non, non, non, je n'imaginais absolument pas avoir fait des choses mieux. C'est ça la
415 question ?

416 PP : *Avant la rencontre avec la pédagogie perceptive, avais-tu le sentiment d'être capable de faire des choses aussi*
417 *bien que la majorité des gens ?*

418 N : Non, non, pas du tout.

419 PP : *Tu réponds à quelle question ?*

420 N : (Rires) ...à la question, si je pensais avoir fait des choses aussi bien que des autres personnes.

421 PP : *D'accord.*

422 N : Et donc je te réponds non, pas du tout, je ne pensais pas que je faisais les choses aussi bien
423 que mes gens voire mieux que les gens.

424 PP : *Et ça avait un impact sur ta vie quotidienne ?*

425 N : Et bien oui, ça renforce l'idée que j'étais une moins que rien, donc très négative.

426 PP : *Hum Hum. Au jour d'aujourd'hui, est ce que tu pourrais nous dire si ou comment y a il une évolution de*
 427 *ton sentiment de capacité ? Est ce que ce sentiment de faire les choses aussi bien ou pas que la majorité des gens, a-*
 428 *t-il évolué ?*

429 N : Alors, j'essaie en fait, je crois que j'ai une prise de conscience à ce niveau-là, j'essaie de ne plus
 430 me comparer aux autres, j'essaie juste de me donner des objectifs et de les atteindre, et de me
 431 satisfaire d'avoir réussi ces objectifs.

432 PP : *D'accord. Donc est-ce que tu pourrais nous dire si ce sentiment a évolué ?*

433 N:Oui, il a évolué le sentiment.

434 PP : *Et comment tu pourrais le nommer aujourd'hui ?*

435 N:Comment je pourrais le nommer ? Un sentiment d'une prise de conscience sur...

436 PP : *Comment tu pourrais nommer aujourd'hui ton sentiment de faire les choses aussi bien que les gens ? Qu'est*
 437 *ce que tu en penses aujourd'hui ? C'est plus positif il semble, mais comment tu pourrais le nommer, toi ?*

438 N : Un sentiment tu dis ?

439 PP:Oui, comment tu penses que, aujourd'hui, dans ta capacité à faire aussi bien que la majorité des gens, où est-ce
 440 que tu te situes ? Sur une échelle ?

441 N : Ah, à ce niveau-là, moyen. Je dirais moyen encore.

442 PP : *Moyen.*

443 N : Oui.

444 PP : *D'accord. OK, alors qu'avant c'était pas du tout.*

445 N : Oui.

446 PP :*OK, du coup, l'évolution de ce sentiment, d'accord de faire aussi bien que les autres, ta capacité de faire les*
 447 *choses aussi bien que les autres, comment ça influence ta vie au jour d'aujourd'hui?*

448 N : Un tout petit peu plus positivement. Ça influence un tout petit peu plus positivement le
 449 regard que j'ai de moi-même et de mes prises de décision.

450 PP : *Au niveau de tes prises de décision, tu pourrais juste nous en dire un tout petit peu plus ?*

451 N : Le fait de moins se sentir dévalorisée et de moins se dévaloriser, parce que je pense que je me
 452 dévalorisais, fait que je reprends une certaine....rises...oui, confiance ! Confiance en moi et que ça
 453 me permet de...

454 PP : *Ah !*

455 N:Oui ! Rires

456 PP:Rires

457 N : Effectivement c'est le mot approprié, mais bon voilà je n'en n'ai pas conscience tu vois.

458 PP : *C'est ce que tu viens de dire.*

459 N : Oui, c'est ce que je viens de dire, oui, je crois qu'il y a des mots qu'il faut placer au bon
 460 endroit.

461 PP : *D'accord, OK ! Je n'ai pas cherché à te le faire dire !*

462 N : Ah je ne sais pas ! (Rires)

463 PP : *En tout cas, je ne l'ai pas nommé moi ! OK, est ce que dans les interactions qu'on a eues, est ce que tu te*
 464 *rappelles quelque chose qui a participé à l'évolution du sentiment de faire les choses aussi bien que la majorité des*
 465 *gens ?*

466 N : Concrètement, non.

467 PP : *Non, tu ne t'en rappelles pas ?*

468 N:Non.

469 PP : *OK, on avance bien. Avant votre rencontre avec la pédagogie perceptive, estimais-tu avoir une attitude*
 470 *positive vis-à-vis de toi-même ?*

471 N:Non, pas du tout, je n'avais absolument pas d'attitude positive vis-à-vis de moi-même.

472 PP : *D'accord.*

473 N : Et j'étais plutôt dans une attitude très négative.

474 PP : *D'accord, tu pourrais nous dire quels impacts ça avait dans ta vie quotidienne ?*

475 N : Je n'osais pas entreprendre quoi que ce soit.

476 PP : *D'accord.*

477 N : Donc ça entraînait plutôt un immobilisme, je pense que c'est le mot qui va bien.

478 PP : *D'accord. Cette attitude a-t-elle évolué suite aux séances ? Le regard vis-à-vis de toi-même a-t-il évolué ou*
 479 *non ? Est ce que tu aurais des exemples ?*

480 N : Des exemples ?

481 PP : *Ce regard, est-ce qu'aujourd'hui, tu as un regard vis-à-vis de toi-même plus positif ?*

482 N : Oui. J'ai un regard moins négatif de moi et comme je te disais tout à l'heure je pense que
 483 j'essaie de me détacher de ce besoin de me comparer aux autres et plus de me recentrer sur moi et
 484 mes capacités à réaliser ou à, comment je dirais....à atteindre mes objectifs.

485 PP : *Non, c'est bien, est-ce que tu veux qu'on fasse juste une petite pause ?*

486 N : Oui !

487 PP : *OK. On va avancer à l'autre question : Est-ce que tu pourrais nous dire l'évolution de l'estime de toi entre le*
 488 *moment où je t'ai rencontré 1an et demi plus tard. Cette évolution a-t-elle eu un impact, une influence sur ta vie*
 489 *quotidienne et comment tu pourrais nous éclairer à l'aide d'un exemple, s'il y a un exemple qui te vient ?*

490 N : Peut-être un côté moins triste, donc un peu plus joyeuse dans la vie : re sourire je dirais, tiens
 491 je crois que c'est... oui re sourire à la vie, je dirais.

492 PP : *D'accord. Et à quelle expérience ou à quelle séance, quelle interaction avons nous eu à laquelle tu permets*
 493 *d'attribuer cette joie retrouvée ?*

494 N : Pas une en particulier, je te dirais carrément ce que je t'ai dit. De mémoire je n'arrive pas à me
 495 souvenir s'il y a eu une séance en particulier, après moi, je reste plus sur une imprégnation
 496 régulière, enfin régulière !... de nos séances plutôt qu'autre chose.

497 PP : *Le 24 Octobre, tu me faisais le retour, tu me parlais dans une séance d'avoir vécu une douceur ?*

498 N : Heuheu, oui si je te l'ai dit (rire)...

499 PP : *Est-ce que pour toi ça a à voir avec une attitude positive, une douceur en toi ?*

500 N : Oui, oui oui, oui, je peux pas dire le contraire, non, moi qui aime la douceur je ne peux pas
501 l'attribuer à quelque chose de négatif, donc oui on peut.

502 PP : *D'accord. Avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, est-ce que la vie correspondait de près ou de loin à*
503 *tes idéaux ? Avant ?*

504 N : Tousse... (rire) Avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, ma vie ne correspondait
505 absolument pas, pas du tout à mes idéaux.

506 PP : *Est-ce que tu pourrais nous en dire plus à propos de l'écart qu'il y avait entre le sentiment qui animait ta vie*
507 *à ce moment-là et tes idéaux ?*

508 N : Avant, avant, le sentiment que j'avais ?...Alors je ne sais pas si je vais être dans la bonne
509 réponse...

510 PP : *Si si tu y as déjà répondu, mais c'est juste pour t'offrir éventuellement une nouvelle reformulation.*

511 N : Ah bon ?

512 PP : *Oui oui.*

513 J : Et bien je ne sais plus trop ce que j'ai répondu.

514 PP : *Bon, ça ira. Et donc, après la rencontre, au jour d'aujourd'hui, est-ce que tu as déjà remarqué une évolution,*
515 *tu te souviens, on a déjà abordé ce thème, de tes idéaux, est-ce que certains idéaux ont évolué ou as-tu eu d'autres*
516 *nouveaux idéaux au cours de nos séances ?*

517 J : Alors je ne me rappelle pas avoir eu de nouveaux idéaux par contre, je ne sais pas si on peut
518 appeler ça nouvel idéal, des attentes, des attentes de vie qui se sont, comment je dirais
519 ça...enfin...oui, si... oui je dirais que la vie que j'ai envie de vivre n'a rien à voir avec celle que je
520 voulais vivre il y a un an.

521 PP : *Tu pourrais dire en quoi ?*

522 J : Précisément, donner des exemples, c'est ça ?

523 PP : *Oui.*

524 J : Et bien il y a un an et demi, j'étais encore sur le rapport à la famille, réussir ma famille, et
525 maintenant je vois plus un rapport qui est proche de moi où le bien-être personnel prendrait une
526 part importante, le bien-être et le développement personnel aussi, voilà.

527 PP : *Bien-être personnel, super ! Quel exemple dans ta vie quotidienne te paraît le plus représentatif pour illustrer*
528 *l'évolution ou non de certains idéaux et leur mise en œuvre dans ta vie ? Je répète.*

529 J : Oui.

530 PP : *Quel exemple dans ta vie quotidienne pourrais-tu donner pour illustrer tes idéaux ou l'apparition de*
531 *nouveaux idéaux et leur mise en œuvre dans ta vie quotidienne ?*

532 J : Je dirais concrètement pour l'instant, la mise en œuvre, les choses que je mets en place pour
533 me rapprocher de ces idéaux, ce serait essentiellement pour l'instant des lectures et le fait de pour
534 suivre mon accompagnement près de vous...

535 PP : *Oui.*

536 J : Et ...pour l'instant je vois ça et c'est déjà pas mal.

537 PP : *Est-ce qu'il y a des exemples concrets en lien avec le vécu des séances de l'évolution de ces idéaux ?*

538 J : Ah la la.

539 PP : *Est-ce que tu pourrais nommer juste le nouvel idéal qui est apparu ?*

540 J : Une prise de conscience par rapport à un bien-être intérieur.

541 PP : *Est-ce que tu as une séance dont tu te rappelles où tu as vécu ce bien-être ?*

542 J : Précisément non, je sais...

543 PP : *Où est-ce que tu pourrais nous en dire davantage de ce bien-être intérieur ?*

544 J : Je sais que chaque séance me permet un ressenti de calme intérieur, d'apaisement, qui, pour
545 moi sont en lien avec un bien-être surtout dans ma façon d'être extérieure où je suis stressée,
546 super speed !

547 PP : *D'accord, merci. Avant la découverte de la Pédagogie Perceptive, est-ce que tu estimais avoir obtenu les choses*
548 *importantes que tu souhaitais dans ta vie ? Je répète : avant la découverte de la Pédagogie Perceptive, est-ce que tu*
549 *estimais avoir obtenu les choses importantes que tu souhaitais dans ta vie ?*

550 J : Alors avant la découverte de la Pédagogie Perceptive je pense que non je n'avais pas obtenu les
551 choses importantes de ma vie, pas du tout même, je m'en éloignais même !

552 PP : *Là, ce n'est pas : découvert, mais avoir obtenu les choses importantes ?*

553 J : Ah, obtenir.

554 PP : *Oui, je répète, je reprécise.*

555 J : Excuse-moi.

556 PP : *Pas de souci. Avant la découverte de la Pédagogie Perceptive est-ce que tu estimais avoir obtenu les choses*
557 *importantes que tu souhaitais ?*

558 J : Oui, sur une part, il y a une part de ce que j'ai obtenu par rapport à mon idéal premier, par
559 rapport à la famille, après tout s'est effondré, donc c'est complètement différent, mais je pensais
560 l'avoir obtenu. Moi, je ne vivais que pour ça.

561 PP : *D'accord. Quelle stratégie tu employais pour obtenir ce que tu voulais ?*

562 J :

563 PP : *Qu'est-ce que tu as fait pour obtenir ce que tu voulais ?*

564 J : ...

565 PP : *Est-ce que tu pourrais préciser comment tu t'y es prise pour obtenir ce que tu voulais ? Tu comprends la*
566 *question ?*

567 J : Oui, oui je comprends la question, il y a juste plein de choses qui se passent dans ma tête. En
568 fait, comment je faisais pour obtenir ce que je semblais avoir obtenu parce que...

569 PP : *Oui, oui, mais là, c'est avant ?*

570 J : Et bien tout simplement en portant une attention toute particulière aux besoins des autres...

571 PP : *Voilà, merci.*

572 J : ...En m'oubliant complètement.

573 PP : *ça c'était une stratégie, c'est payant pour avoir ce que tu voulais, c'était gagnant ?*

574 J : Ba ça marchait !

575 PP : *ça marchait, est-ce qu'il y a des stratégies qui se sont révélées moins performantes ?*

576 J : Ba là, non, je n'arrive pas à t'en citer.

577 PP : OK, super ! Et au jour d'aujourd'hui, est-ce que tu pourrais nous en dire davantage quant à la réalisation
578 des choses que tu veux obtenir dans la vie ? Est-ce qu'il y a certaines choses non réalisées avant, suite aux séances,
579 est-ce qu'il y a des choses importantes qui se sont révélées au cours de notre travail et est-ce que tu t'es mis au
580 travail pour les réaliser dans ta vie quotidienne ?

581 J : Alors, je pense que je n'ai pas d'exemples concrets à développer ici, je sais juste que, par une ou
582 deux séances, je sais que D. m'a fait prendre conscience qu'en me faisant confiance, oui, je pense,
583 en me faisant un peu plus confiance dans mes capacités à être maman, surtout ce point de vue là,
584 que je pouvais réussir dans mon statut de maman. Est-ce que c'est clair ?

585 PP : Oui. Mais c'est touchant ce que tu dis, je pense que ça mériterait que tu le reformules pour le déployer, juste
586 une phrase, si tu peux ?

587 N : Alors je dirais, je vais peut-être me répéter en fait.

588 PP : Oui oui tu peux te répéter.

589 N : Les séances que j'ai eu avec D. je pense qu'elle a réussi à me faire voir un autre visage de moi
590 et une capacité à me voir différemment que celles que je me voyais. Et à m'appuyer sur cette
591 nouvelle image pour agir dans ma vie de tous les jours.

592 PP : Tu peux nous en dire davantage sur ce qu'elle t'a dit ou ce que tu as vécu, ce que tu as ressenti dans cette
593 séance-là ?

594 N : Ce que j'ai ressenti, ce qu'elle m'a dit, les mots justes, non je ne peux pas les retranscrire.

595 PP : La question c'est au jour d'aujourd'hui ce dont tu te rappelles, on n'est pas dans u effort mnésique.

596 N : Non non.

597 PP : C'est aujourd'hui ce qui t'en reste?

598 N : Ce qui m'en reste au jour d'aujourd'hui ?

599 PP : Ce qui t'en reste, tu sembles faire référence à une séance ou à quelques séances de façon assez précise, c'est
600 intéressant.

601 N : Ce qui m'en reste aujourd'hui, c'est poser un regard, c'est d'essayer de poser un regard moins
602 tranchant sur moi-même et moins dévalorisant qu'auparavant, donc ça rejoint ce que je te disais
603 tout à l'heure : en étant plus... plus.... comment on pourrait définir ça ? C'est pas plus douce mais
604 moins... moins... je sais pas... les mots me manquent.

605 PP : Dans cette séance tu t'es sentie comment ? Qu'est-ce que tu vivais à ce moment-là ? C'était quoi ton
606 sentiment, ce qui t'en reste aujourd'hui ?

607 N : Un sentiment de ... possible, de courage ?... je sais pas.

608 PP : Ah d'accord ! C'est intéressant !

609 N : Oui, que les choses pouvaient encore bouger.

610 PP : Quand tu disais possible, tu fais référence à quoi ?

611 N : Par rapport à ce que je vivais, que les choses, avec un peu de patience, avec énormément de
612 patience, que les choses peuvent évoluer et que, croire en ces choses aussi, font que les choses
613 peuvent arriver quoi !

614 PP : D'accord. OK. Je te propose de suspendre l'entretien, ça fait 1h25 qu'on a commencé, on est à 3 questions de
615 la fin. Je te propose qu'on se revoit demain matin, on en aura pas pour très longtemps, t'es d'accord ?

616 N : Oui.

617 PP : OK, merci.

618 Le lendemain :

619 PP : *Donc on reprend l'entretien avec Nadia. Donc on a 3 questions.*

620 N : OK, on y va.

621 PP : *Alors, avant les séances avais-tu tendance à réfléchir beaucoup sur toi-même ? Beaucoup, un petit peu...*

622 N : Avant que je commence.

623 PP : *A notre premier rendez-vous.*

624 N : Oui.

625 PP : *Avec D., mais peu importe. Est-ce que tu avais tendance à beaucoup réfléchir sur toi ?*

626 N : Je commençais depuis quelques semaines, quelques mois à me poser un petit peu des
 627 questions par rapport à moi, mais se poser des questions soi-même c'est bien, ça ne sert pas
 628 toujours à grand-chose, surtout quand on n'est pas dans la situation, on arrive difficilement à être
 629 objectif.

630 PP : *D'accord. Et ça c'était à l'époque, d'accord. C'était beaucoup, c'était pas beaucoup, ça avait une influence sur*
 631 *ton quotidien ou les autres ?*

632 N : Sur les autres, pas obligatoirement, mais sur mon quotidien oui parce que ça peut être même
 633 la nuit.

634 PP : *Ah c'était beaucoup beaucoup !*

635 N : Oui c'était beaucoup.

636 PP : *Beaucoup de temps. OK, Depuis qu'on s'est rencontré, au jour d'aujourd'hui est-ce que cette tendance à*
 637 *réfléchir sur toi-même a évolué ?*

638 N : Légèrement je dirais, oui oui ça a évolué dans le sens où je réfléchis toujours sur moi-même et
 639 sur les autres, mais j'essaie...

640 PP : *Quelle influence ?*

641 N : Tout ce que vous m'avez dit effectivement depuis quelques mois, j'essaie de m'en souvenir et
 642 de le mettre en pratique et d'essayer d'être un tout petit peu plus distante par rapport à la
 643 situation, par rapport à l'émotionnel dans lequel je peux me retrouver par rapport à la situation.

644 PP : *D'accord, ce serait ça l'influence.*

645 N : Pour l'instant oui.

646 PP : *OK, est-ce que tu aurais un exemple de ce que tu viens d'évoquer dans la vie de tous les jours , que ce soit*
 647 *dans ta vie professionnelle, familiale, sociale ?*

648 N : Et bien on va dire la vie familiale puisque c'est un des points...

649 PP : *Comme tu veux.*

650 N : Un des points importants de ma vie, c'est un des points qui posent...(rire) gros gros problème
 651 donc effectivement...

652 PP : *Il y a matière à réfléchir.*

653 N : Matière à réfléchir, donc effectivement le challenge que j'essaie de me fixer depuis quelques
654 semaines avec la situation avec mon fils... il faut que je développe, je suis obligée de rentrer dans
655 les détails ?

656 PP : *Tu n'es pas obligée de parler de ta vie privée, mais...*

657 N : Juste par rapport à ça...

658 PP : *L'influence de ta façon de réfléchir sur toi-même, tu nous disais que tu étais moins soumise à tes émotions ou*
659 *en tous les cas, un peu plus de recul.*

660 N : Un peu plus consciente par rapport à la situation dans laquelle je me trouve.

661 PP : *Un peu plus consciente, ah c'est intéressant ça ?*

662 N : Oui, c'est-à-dire que j'essaie de poser...par rapport à la situation de la mettre en mots sans
663 obligatoirement que ça m'affecte comme si j'étais une personne extérieure, c'est pas difficile
664 parce que je suis bien souvent affectée par rapport à ça.

665 PP : *N'empêche que tu as trouvé un moyen ou un intérêt de le faire.*

666 N : Pour l'instant oui, c'est ce qui me permet aussi de continuer à avancer.

667 PP : *Et qu'est-ce qu'on aurait partagé avec D. ou moi qui t'aurait permis de déployer cette nouvelle attitude ou*
668 *cette nouvelle réflexion ?*

669 N : Dans les conversations qu'on a eues par rapport à ce dont je vous parlais, en plus des propos
670 ici. Concrètement sur l'année que j'ai passée avec vous pour l'instant, je ne suis pas consciente des
671 phénomènes corporels qui peuvent éventuellement interagir par rapport aux décisions que je
672 prends je suis plus sensible aux phénomènes audibles c'est-à-dire aux conversations qu'on a, voilà.

673 PP : *D'accord et il y a un sens particulier qui t'aurait amenée à avoir cette nouvelle réflexion, est-ce qu'il y a eu un*
674 *dialogue, est-ce que...*

675 N : Oui, il y a eu un dialogue.

676 PP : *C'est le dialogue en lui même ou c'est ce qui a été échangé dans ce dialogue ?*

677 N : Ba c'est le fond, ba oui les propos, les propos du dialogue en fait, vos conseils en fait.

678 PP : *Et tu aurais un conseil qu'on t'aurait donné sur cette nouvelle façon de réfléchir sur toi-même ?*

679 N : Et bien oui, il y a un moment où vous m'avez dit qu'il fallait que j'essaie d'être un tout petit
680 peu plus.. de prendre un peu de recul et d'être extérieure à la situation.

681 PP : *Et tu as réussi...*

682 N : Non je n'ai pas réussi... (rire)

683 PP : *Un petit peu.*

684 N : J'en ai pris conscience.

685 PP : *D'accord. Avant notre première rencontre, est-ce que tu avais tendance à être attentive aux sentiments qui*
686 *t'animaient, est-ce que c'était une grosse tendance, faible ?*

687 N : Quand tu parles des sentiments, des émotions quoi ?

688 PP : *Oui, on va dire ça.*

689 N : Pff oui.

690 *PP : Dans le sens où un sentiment ça peut être une émotion, mais qui ne se voit pas de l'extérieur, quelque chose*
691 *qui t'anime en dedans ?*

692 N : Oui... oui parce qu'avant de vous rencontrer j'avais rencontré plusieurs personnes différentes
693 je crois que j'en ai parlé au début de l'entretien.

694 *PP : Oui oui ce n'est pas la peine d'y revenir.*

695 N : Et donc effectivement chaque personne a posé un petit caillou dans ma démarche, j'avais
696 commencé à prendre conscience des sentiments qui m'animent, qui m'animaient, et qui
697 m'animent toujours d'ailleurs...(rire)... et je pense que c'est un travail long, au moins pour ma part,
698 je suis quelqu'un de très sensible et c'est vrai que je réagis très facilement à toute situation et à
699 toute épreuve. Après, toutes les analyser, non, consciente à chaque fois pas obligatoirement.

700 *PP : Là, tu me parles du moment où on s'est rencontré ?*

701 N : Oui.

702 *PP : D'accord, et au jour d'aujourd'hui, est-ce que ça a évolué ?*

703 N : (soupir)... un tout petit peu, un petit peu je pense... oui, pareil je pense que je suis dans un
704 processus de... où je me force vraiment à être consciente de ce qui se passe en moi et essayer de
705 mettre un mot sur ce que je ressens et d'accepter surtout, d'accepter par rapport à mes sentiments
706 que ce soit de la colère, de la frustration, voilà. J'essaie d'analyser de temps en temps par rapport à
707 ce que je ressens au fin fond de moi, quel sentiment pourrait se cacher derrière.

708 *PP : D'accord, OK. Est-ce que cette façon d'interroger tes sentiments tels que tu viens de nous le dire, est-ce que tu*
709 *as pu le faire en séance, est-ce que tu te souviens d'une séance où tu as expérimenté cette chose-là en toi, où on t'a*
710 *demandé ce que tu ressentais, de nommer ton état ?*

711 N : Oui oui oui je pense que j'ai plusieurs exemples effectivement. C'est vrai que ce soit D. ou toi
712 si je me souviens bien par rapport à ma problématique, je pense que vous m'engagiez, vous
713 m'invitez d'être consciente soit du bien-être que j'avais ou de l'angoisse, voilà, et essayer d'être
714 présente à mon corps au moment où ça se passait.

715 *PP : Voilà, et ça est-ce que ça t'aide à le faire dans ton quotidien ?*

716 N : Alors, quand j'arrive à m'extraire de la situation oui, quand je suis trop happée et que là les
717 émotions sont trop, je déborde, c'est fini, voilà.

718 *PP : OK, et du coup, ça m'amène à te poser la dernière question : est-ce que tu utilises les outils ou propositions*
719 *que tu as découverts en séance de Pédagogie Perceptive, de façon autonome.*

720 N : Autonome, non.

721 *PP : C'est à dire en dehors des séances ?*

722 N : Ah oui oui oui. On va dire que je m'y efforce !... concernant les mouvements, j'y pense
723 souvent, mon corps se rappelle, me le rappelle, c'est juste mon temps, les journées de 24h qui ne
724 sont pas assez longues. Et sinon prendre du temps un petit peu pour être consciente avec mon
725 corps aussi de temps en temps. Et là c'est pareil, c'est un des points sur lesquels j'essaie de
726 travailler, donc je continue un petit peu, mais je n'arrive pas à en faire, je ne peux parler pour
727 l'instant d'activité régulière.

728 *PP : Non, mais ne tous les cas, c'est une activité personnelle et autonome.*

729 N : Oui.

730 *PP : D'accord. Qu'est-ce qui t'a permis d'en faire une activité personnelle ?*

731 N : De sentir qu'effectivement les mouvements m'apportait un bien-être.

732 PP : *Tu pourrais nous décrire le bien-être ?*

733 N : Le décrire ! Ça dépend des moments, parce que des fois le résultat du mouvement, il est
734 différent d'intensité.

735 PP : *Oui, il y a des différences d'intensité.*

736 N : Oui, dans tous les cas, quand je fais les mouvements je sens plus que mon corps vit, parce
737 que sinon dans la journée j'ai l'impression de ne vivre que dans ma tête en fait.

738 PP : *Est-ce que ça c'est une raison qui te pousse à en faire une pratique personnelle ?*

739 N : Oui, oui.

740 PP : *Tu pourrais le reformuler ?*

741 N : Alors le reformuler... alors si j'ai effectivement essayé, d'être consciente que les mouvements
742 que je fais de temps en temps me procurent un bien-être et me permettent d'être plus en accord
743 avec mon corps qui vit lui aussi et qui est indépendant de moi c'est à dire de ma tête parce qu'en
744 fait je vis beaucoup dans ma tête.

745 PP : *D'accord, est-ce que tu as eu des difficultés à faire seule les exercices ou autres propositions que tu as eues ?*

746 N : Faire seule, on va dire : oui et non. Je crois bien que les premiers je les ai faits en me
747 souvenant de ce qu'on avait fait la première fois en stage et je sais que D. m'avait refait une séance
748 pour s'assurer que je pratiquais correctement, voilà. Je pense que de temps en temps, il est bon
749 que vous, en tant que Pédagogues et gens qui pratiquiez régulièrement puissiez avoir un œil sur ce
750 qu'on met en place.

751 PP : *Et du coup le fait que tu sois seule, est-ce que c'est un frein à ce que tu le fasses ?*

752 N : Ah non, non au contraire, j'avais très peur il y a 4 ans en arrière de la solitude, et maintenant
753 plus, non au contraire.

754 PP : *Donc la solitude ne te pose plus...*

755 N : Plus de problèmes.

756 PP : *Quand on s'est vu...*

757 N : Oui c'était il y a 4 ans en arrière.

758 PP : *On ne se connaissait pas, mais le fait que tu mettes en place des pratiques à un moment donné où tu es seule,
759 la solitude à ce moment-là est-ce qu'elle te pose un problème ?*

760 N : Non pas du tout.

761 PP : *Pas du tout, d'accord et du coup quelles difficultés s'il jamais il y en a eu pour mettre en œuvre ces pratiques et
762 propositions ?*

763 N : Pour moi, les difficultés que je rencontre pour l'instant c'est la possibilité de l'installer dans
764 mes journées et mes semaines de vie et après sur les premières fois, c'était effectivement de ne
765 pas être sûre de ne pas faire les mouvements correctement.

766 PP : *D'accord.*

767 N : Donc voilà, sachant que j'ai un petit souci avec la performance et que le côté perfectionniste...
768 (Rire) qu'est-ce qu'il y a ?... (Rire)... voilà. C'est vrai que le fait que D. m'ait accompagnée une

769 2ème fois et m'ait remontré m'a permis de me sécuriser et de me permettre d'être dans les
770 mouvements qui étaient censés m'aider et me procurer du bien.

771 *PP : Et est-ce que tu pourrais nous parler quand tu pratiques dans ton quotidien, dans ta façon de le pratiquer,*
772 *dans ta façon de faire, dans ta manière d'être à toi-même est-ce que tu as repéré des moments où tu avais une*
773 *stratégie de faire qui était plus performante qu'une autre ?*

774 N : Non, non, je n'en suis pas à ce stade-là, je ne pratique pas assez pour pouvoir te donner une
775 réponse.

776 *PP : Est-ce que tu pourrais revenir sur les types de pratiques personnelles, que tu fais, j'ai compris qu'il y a en*
777 *avait une qui tournait autour du mouvement et de la gestuelle, est-ce qu'il y en a d'autres ?*

778 N : Liées à la Pédagogie Perceptive ?

779 *PP : Oui que tu fais, il me semble que tu nommais des méditations ?*

780 N : Ah oui mes méditations, les méditations de temps en temps au niveau du corps ?

781 *PP : Oui.*

782 N : Oui, effectivement de temps en temps je m'offre un temps rien qu'avec moi, où effectivement
783 on emploie le terme méditer, en fait je suis pleinement consciente, j'essaie d'être pleinement
784 consciente à la respiration ventrale et après dans les différentes parties de mon corps, et ça c'est
785 vrai que j'ai découvert ça il y a à peu près 1 an 1 an et demi, et la détente que cette séance me
786 procure est quelque chose d'extraordinaire pour moi, il m'arrive même généralement de
787 m'endormir.

788 *PP : Dis-moi, après cette année et demie d'accompagnement que ce soit avec D. ou avec moi, qu'est-ce que tu peux*
789 *dire de la qualité de l'accompagnement qui t'a été offert ?*

790 N : Et bien déjà c'est une écoute attentive, une écoute attentive, comment je dirais... une douceur
791 dans les propos et dans la gestuelle aussi, je ne sais pas si je m'exprime bien.

792 *PP : Qu'est-ce que tu emmènes dans le mot douceur, qu'est-ce que tu observes qui est doux ?*

793 N : Dans la gestuelle ça va être la lenteur, associée au mot douceur je pense, et en fait, ce léger, et
794 des fois ce léger frôlement qui peut effectivement procurer de la lenteur et de la douceur... dans le
795 mouvement, et puis dans la douceur dans vos propos parce que, dans ce que moi je ressens
796 quand on me parle c'est que vous arrivez à nous proposer des solutions par rapport à nos
797 problèmes, à mes problèmes parce que je n'ai pas besoin de parler en général... personnellement
798 ça ira bien ! (rire).. de façon douce et respectueuse ; alors ici j'entends douce, ce n'est pas
799 injonctif, ce n'est pas lié à un dogme, voilà !

800 *PP : C'est intéressant, il faudra que tu nous en parles.*

801 N : Doucement pour décortiquer la problématique dans laquelle on est et nous amener bien
802 souvent à prendre conscience des chemins qui pourraient nous amener à sortir de ces problèmes.

803 *PP : Cela me semble important quand tu dis : que ce n'est pas dogmatique, qu'est-ce que tu veux dire par là ?...*
804 *douceur, pas dogmatique ?...*

805 N : Que c'est complètement l'opposé de certaines croyances qui sont liées à la religion,
806 effectivement où on peut s'appuyer sur des croyances religieuses, voilà.

807 *PP : D'accord et ça c'est important que ce ne soit pas le cas pour toi. Et ça c'est quelque chose que tu as trouvé,*
808 *quelle que soit la personne qui t'accompagne, D. ou moi?*

809 N : Oui, oui je pense que c'est identique à vos 2 personnalités... je ne vois pas... pour moi, en tous
810 cas personnellement : oui.

811 PP : *Et tu parles de la douceur de notre écoute, est-ce que la douceur de notre écoute ça a quelque chose à voir avec*
812 *le fait que ce ne soit pas dogmatique ?*

813 N : ... Est-ce que tu peux répéter la question ?

814 PP : *Tu me dis qu'il y a une douceur dans notre écoute...*

815 N : Attentive l'écoute.

816 PP : *D'accord, j'ai entendu le mot douceur comme étant associée à cette qualité de rapport d'écoute, est-ce que tu*
817 *peux m'en dire plus, j'entends le fait que ce soit pas dogmatique, d'accord ce qui amènerait un rapport de forces,*
818 *mais est-ce que la douceur elle vient d'autre chose dans ce que tu as reçu toi ? Tu ne comprends pas ?...*

819 N : Je ne comprends pas la question.

820 PP : *Je vais la reposer tranquillement. Tu parlais de douceur dans nos entretiens par exemple, dans nos*
821 *interactions que ce soit D. ou moi. Tu nous dis que la douceur, et puis ça peut être lié aussi à la lenteur, que c'est*
822 *pas dogmatique, OK ?*

823 N : Oui.

824 PP : *Elle vient simplement du fait que ce ne soit pas dogmatique ou est-ce que le sentiment de douceur que tu*
825 *ressens, est-ce que c'est la conséquence d'autre chose ?*

826 N : Je ne suis pas spécialiste là-dedans, mais...

827 PP : *Mais toi ce que tu ressens, là où c'est confortable ?*

828 N : ce que je ressens c'est aussi dans la façon que vous avez de parler : une voix posée, douce et
829 puis une intonation peut-être ?...

830 PP : *D'accord, OK. Est-ce que tu peux dire ou reformuler en guise de conclusion ce qui t'a aidée ou ce qui t'a*
831 *motivée à pratiquer de façon autonome, que ce soit en gestuelle, que ce soit dans une proposition de réflexion, qu'est-*
832 *ce qu t'a permis d'engager ça dans ta vie ?... surtout pour quelqu'un, là, pour toi qui est plus que très occupée ? Il*
833 *faut que ça vaille le coup ?*

834 N : Je pense tout simplement,(rire), c'est bien que tu le soulignes que je suis très occupée, ça doit
835 en valoir le coup !... c'est parce que.. En fait, ce qui a motivé c'est essentiellement le mal-être
836 corporel et psychologique que j'ai, qui fait que, quand je viens vous voir et quand je pratique
837 irrégulièrement, sporadiquement parlant ces mouvements, ça me procure... ça me fait du bien en
838 fait. J'ai vraiment pris conscience de ça et c'est pour ça que, quelque part, je suis frustrée de ne
839 pas pouvoir en faire plus.

840 PP : *Juste pour finir : ça fait du bien, c'est quel type de bien que ça fait ? Qu'est-ce que tu rencontres qui fait tant*
841 *de bien qui te permet de prendre du temps que tu n'as pas dans ta vie ?*

842 N : Qu'est-ce qui me fait du bien ? De retrouver un calme, une sérénité à l'intérieur de mon corps.

843 PP : *D'accord. D'accord. Je me demandais si la lenteur ça avait une place dans ces mouvements-là ?*

844 N : Oui, oh bah sûrement.

845 PP : *Comment tu t'y prends pour retrouver ta sérénité, ton calme ?*

846 N : Je me pose, j'arrête de bouger dans tous les sens.

847 PP : *D'accord ! Tu arrêtes totalement de bouger ?*

848 N : Non, pas quand je fais du mouvement, mais en méditation, oui.

849 PP : *Quand tu fais du mouvement par exemple, pour te poser c'est quoi les mouvements que tu fais ?*

850 N : C'est un endroit... ah, le mouvement ? Et bien c'est le mouvement de base que vous m'avez

851 appris, et après c'est ...

852 PP : *Qu'est-ce qui te pose dans ce mouvement, qu'est-ce qui fait que tu retrouves ta sérénité ?*

853 N : Parce que je suis entièrement consciente des mouvements que je suis en train de faire en fait,

854 je ne les fais pas machinalement, sans conscience comme dans plein d'actions ou plein de

855 mouvements qu'on fait dans la vie quotidienne.

856 PP : *Est-ce que le type de mouvements, la façon dont tu le fais, alimente cette conscience ?*

857 N : Bien sûr, le fait que je le fasse lentement.

858 PP : *Ah, d'accord. Est-ce qu'il y a d'autres critères que la lenteur, qui t'amènent à déployer cette conscience, quand*

859 *tu le fais... c'est lent...*

860 N : C'est lent, c'est un moment de plaisir... et c'est des moments où je sens bien ma respiration ou

861 le cœur qui bat, et j'ai vraiment conscience que j'habite mon corps.

862 PP : *ça te permet d'avoir des indicateurs internes ?*

863 N : Oui.

864 PP : *Des signaux, coucou je suis là...*

865 N : Oui (rire).

866 PP : *Est-ce que cet entretien en deux temps, ça a été un moment difficile pour toi, un moment agréable, est-ce que*

867 *ça t'enrichit en quelque chose ?*

868 N : Et bien je dirais que c'est une expérience de plus parce qu'en échangeant par rapport à ce

869 petit questionnaire, ça 'a permis de prendre conscience que dans mes propres propos je disais des

870 choses dont j'avais jamais pris conscience en fait.

871 PP : *Oui oui c'est une entretien sur la motivation, est-ce que tu pourrais dire si jamais là, il y a une information*

872 *qui te vient, qu'est-ce que tu aurais à nommer de nouveau dans cet entretien ?*

873 N : Lié à la motivation ou pas du tout ?

874 PP : *Ce qui ressort. Tu vois la motivation elle interroge plusieurs choses : l'estime, les modes réflexifs, ce qui a*

875 *changé ...*

876 N : Ba là, écoute, je réfléchis, je vois pas de trop. Le fait que... je vais me répéter je pense en

877 disant, ça m'a permis en fait de m'interroger plus finement sur cette question de motivation et en

878 fait, à me définir par rapport à ça et à me rendre consciente de certains points que je n'avais

879 jusque là pris conscience par rapport à ce que je suis.

880 PP : *Et là, tu n'as pas accès à ces points-là aujourd'hui ?*

881 N : Non, pas aujourd'hui, c'est un peu embrouillé dans la tête.

882 PP : *C'est le fait de l'avoir fait en deux temps aussi, OK. Et pour conclure sur la motivation après toutes les*

883 *séances qu'on a faites, qu'est-ce que tu as rencontré , la plus grande source de motivation que tu as rencontrée dans*

884 *notre travail, ton envie de mettre le plus en action ton envie de mettre en action des choses ?*

885 N : Tout simplement le plaisir qui en découle en fait, donc c'est très nombriliste comme réponse,

886 mais...

887 *PP : Parce qu'il y a des plaisirs dont je n'attends pas forcément des actions concrètes, or tu nous as quand même*
888 *décrit des actions concrètes que tu mènes dans ta vie, et des actions que tu fais alors que même tu as tout sauf des*
889 *situations idéales pour pouvoir les mener, tu vois ?*

890 N : Oui.

891 *PP : Espace temps, tu les as nommés, cette notion de plaisir parce qu tous les plaisirs ne mènent pas à cette*
892 *mobilisation, comment tu pourrais le nommer pour être plus...*

893 N : Précis ?

894 *PP : Manger un gâteau au chocolat ça fait plaisir§*

895 N : Alors plutôt que plaisir, le bien-être corporel et... et... je ne sais pas comment on l'appelle
896 celui-là ?...

897 *PP : Tu montres ta tête.*

898 N : (rire)

899 *PP : Je le dis pour l'entretien.*

900 N : Oui.

901 *PP : Elle montre sa tête (rire). Bien-être corporel...*

902 N : Et le... comment je pourrais te dire ? L'intensité de mon activité dans ma tête qui se réduit, le
903 calme qui arrive dans ma tête, et en fait... la chaleur qui ... plutôt que les douleurs qui s'installent
904 dans le corps c'est une chaleur vivante en fait, qui est en rapport avec ma douceur.

905 *PP : Tu peux le redire ça ?*

906 N : Oh oh !...

907 *PP : Une chaleur vivante qui a à voir avec ma douceur !*

908 N : rire oh oh !

909 *PP : C'est beau ! Tu parles de chaleur et de douceur qui est la tienne*

910 N : En fait je prends peu à peu conscience que... comment t'expliquer ?... que oui, cette chaleur
911 qui est en moi, tout simplement c'est la vie, c'est la vie, c'est ma vie, mais c'est la Vie si tu
912 comprends bien avec un grand V, est-ce que tu comprends ?...

913 *PP : Quelque chose d'essentiel, alors ça devient essentiel d'en dire plus, même si c'est quelques mots, ce n'est pas*
914 *pour te forcer.*

915 N : Non, ce n'est pas pour me forcer, mais après je n'ai plus les mots pour explique, en fait, ce
916 que je ressens. En fait, j'avais il y a quelques années un fort sentiment de solitude, qui me faisait
917 peur et en fait de découvrir en moi cette chaleur, en fait, ça me rassure

918 *PP : Tu pourrais en dire plus ?*

919 N : ... Je pense que tout simplement.... moi ça va être terre à terre ce que je vais te répondre : il y
920 a la N. qui est dans l'hémisphère nord avec sa tête et puis il y a la N. qui arrive à descendre dans la
921 partie centrale de son corps et qui se rend compte que la Vie elle est là et elle n'est pas dans ma
922 tête.

923 *PP : bubum. En quoi tu sens que c'est la vie ?*

924 N : Parce qu'à l'intérieur de moi je sens des choses que je ne sens pas quand je ne fais pas
925 attention, quand je suis dans ma tête.

926 PP : *Qu'est-ce que tu sens dans ton corps qui te fait dire que c'est la Vie ?*
927 N : Des pulsations, de la chaleur ou des fourmillements... oui.
928 PP : *ça ce serait ta conclusion, est-ce que tu penses que ce serait cette sensation-là qui serait la source de ta*
929 *motivation pour déployer toutes ces stratégies dont tu nous as parlées dans ton quotidien ? Et si jamais il n'y avait*
930 *pas ça, est-ce que tu te dépasserais autant pour toi-même dans ton quotidien ?*
931 N : ... Oh... pourquoi tu me poses cette question ? (rire)
932 PP : *Pour savoir la valeur que tu accordes à ce que tu sens ?*
933 N : S'il n'y avait pas tout ça ?
934 PP : *Toute cette Vie en toi ?*
935 N : Non, je ne me démènerais pas autant s'il n'y avait pas quelque chose au fond de moi... Oui, je
936 crois... oui même je suis sûre. Faut quand même que j'y aie un intérêt et surtout bon !
937 PP : *Ab ah ah c'est clair (rire) OK, c'est bon, tu as dit tout ce que tu voulais ?*
938 N : Oh oui.
939 PP : *Merci Nadia*

Entretien Joëlle – Novembre 2013

PP : *Quelle a été la motivation qui vous a poussée à pratiquer les séances de Pédagogie Perceptive ?*

J : Dans les mois qui avaient précédé ma première séance, j'avais traversé une grosse période stress qui avait abouti à pas mal d'angoisses et aussi à des vertiges, soi-disant dus à des cristaux, et de fil en aiguille, le peu que j'avais entendu parler de la Pédagogie Perceptive, je me suis dit que ça pourrait m'aider avec mes symptômes de tension dans le cou, et aussi de support psychique, ça pouvait m'apporter.

PP : *D'accord. Et du coup est-ce que tu pourrais préciser si ta motivation a évolué et est-ce qu'elle a pris une nouvelle forme pour toi ?*

J : Oui, ma motivation a évolué au point que, pour le moment, je considère que je suis arrivée à un développement où c'est moi qui doit me prendre en charge, c'est moi qui dois m'exprimer. Et du coup j'avais vu à la dernière séance parce qu'il y a un travail qui se fait, c'est à moi de le faire là pour le moment. Pour le moment c'est une espèce de plateau, après on va voir où ça va me mener. Pour le moment je suis contente d'arriver là où je suis.

PP : *D'accord. Donc du point de vue de la motivation tu confirmes que la motivation de départ a évolué par rapport à la série des séances que nous avons eues ?*

J : Oui, certainement.

PP : *Oui ? D'accord. Et est-ce que tu pourrais nous en dire plus sur l'évolutivité de cette motivation, est-ce que tu as des exemples dans les séances en interrogeant un petit peu ton processus, est-ce que tu peux en dire davantage sur l'évolution de cette motivation ?*

J : C'est-à-dire que toute ma vie j'ai eu conscience que je n'étais pas vraiment connectée en moi-même, que je n'étais pas en phase avec moi-même, avec mon moi profond, et la motivation vers la Pédagogie Perceptive, qui est une discipline parmi d'autres que j'ai approchées. Disons que mon parcours m'a amenée, une fois arrivée en France c'est ce qui s'est présenté, ce qui correspondait. Pendant mon parcours j'ai eu pas mal de changements dans les symptômes physiques. Mais je dirais que c'est mon corps qui m'a toujours parlé. C'est mes symptômes qui m'ont toujours dit : là, il y a quelque chose qui ne va pas.

PP : *Mais ça, c'était le processus avant ?*

31 J : C'était avant, mais ce qui m'a conduit à faire la SPP c'est toujours le même processus. Et avec
32 les changements qu'il y a eu...

33 *PP : D'accord et au niveau de tes motivations pendant toutes ces séries de séances, est-ce que tu as pu voir des*
34 *changements dans ta motivation si tu l'interroges aujourd'hui, est-ce qu'il y a des moments qui te reviennent ou, là*
35 *ta motivation elle a évolué par rapport à ce que tu as rencontré pendant les séances ?*

36 J : Ba oui parce qu'au début j'ai quand même approché la SPP un peu en biais, je suis allée avec
37 H. Et j'ai plutôt approché la SPP par la créativité parce que je ne voulais pas... je ne voulais
38 pas... au début la gymnastique sensorielle, ce dont j'avais fait l'expérience ça ne m'attirait pas
39 tout d'un coup. Par contre, par le biais de la créativité, je trouvais ça super intéressant. Et
40 finalement je ne suis pas allée très loin ni dans le théâtre ni dans la danse. Il y a eu un accident qui
41 m'a un peu refroidi, et puis du coup j'avais un peu découvert...

42 *PP : Là, le premier, le processus de ta dynamique motivationnelle, le premier processus qui te motivait c'est par la*
43 *créativité ?*

44 J : Oui, parce que je sais que j'ai toujours été fascinée par le mouvement et je sais que j'avais
45 moins besoin de développer ma créativité et je trouvais intéressant d'aller à l'essence du
46 mouvement soit dans l'expression théâtrale, j'en ai fait un petit peu, soit dans la danse ce que j'ai
47 fait avec M. Avant j'avais fait du Taï chi, du Chi Kong, du Shiatsu, pour moi tout ça ça fait un
48 tout. Et puis en fait j'ai trouvé que je n'avais pas les bases, assez de bases de mouvement sensoriel
49 pour adhérer plus loin ce que j'avais fait dans la danse, dans le théâtre et c'est pour ça que je vous
50 ai rejoint, les stages, etc... jusqu'au jour où, en septembre, la coqueluche, minette morte et là j'ai
51 eu : qu'est-ce qui se passe, là toute cette dernière année, jusque là j'ai eu pas mal de choses, les
52 choses ne se sont pas bien passées et, avec minette ça a été tellement fort, ce que j'avais vécu avec
53 elle, dernièrement depuis sa mort. Ouh ! Et puis ce que j'avais vu avant parce que D. m'avait fait
54 découvrir D M et qui pour moi, s'intégrait beaucoup à toutes mes nouvelles perceptions, mes
55 nouvelles motivations parce que je cherchais, et cette mort, cette douleur m'ont donné une
56 énergie et je t'ai re rencontré à ce moment-là, et cette première séance de mouvement qu'on a fait
57 ensemble chez toi, je sais pas si tu t'en souviens, tu m'as offert à cette première séance ce que je
58 cherchais depuis un an. Quand j'avais voulu faire du mouvement avec D. c'est ce que je cherchais,
59 pas seulement qu'elle m'apprenne des formes, mais qu'elle me perçoive à travers les mains et là tu
60 as tout de suite perçu ce qui se passait. Tu as tout de suite perçu ma problématique et t'as pu me
61 renvoyer très bien à moi-même et il y a eu la chance du suivi la semaine d'après, on a pu ouvrir ça,
62 et là t'a ouvert comme on a dit, un autre univers en moi.

63 *PP : Et là, ta motivation elle a changé à partir de ce moment-là ?*

64 *J : Ba oui, parce que là tu m'as confronté à moi-même, c'est ce que je cherchais depuis le début.*

65 *PP : D'accord.*

66 *J : Je brûle peut-être des étapes.*

67 *PP : Non, non on commence ; C'est notre premier entretien on avance. Est-ce que tu pourrais me préciser si ta*
 68 *volonté de réaliser tes souhaits les plus importants ont changé ou non suite aux séances de Pédagogie perceptive ?*

69 *J : Certainement. Il y en a qui sont là et qui n'étaient pas là. Une force de motivation, une énergie*
 70 *là maintenant qui attendait d'émerger si tu veux depuis bien longtemps, depuis 60 ans, c'est ce*
 71 *que je ressens maintenant. Il y a des choses qui commencent à se dessiner, mais je ne sais pas*
 72 *encore comment.*

73 *PP : Donc là on interroge ta volonté de réaliser tes souhaits les plus importants.*

74 *J : Oui, je me dis que les années qui me restent, c'est à moi de les faire. Maintenant, ce que ça va*
 75 *être, ça commence tout juste à se dessiner.*

76 *PP : D'accord. Est-ce que tu pourrais me proposer des actions ou des décisions que tu as menées dans ta vie,*
 77 *depuis la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, qui illustrent tes motivations profondes ? Je répète : est-ce que tu*
 78 *peux me donner des décisions que tu as menées dans ta vie, depuis notre rencontre qui illustrent tes motivations*
 79 *profondes ?*

80 *J : Je pourrais parler de mes relations au travail, avec mes collègues que des actions ou des*
 81 *décisions ont été le plus prises, de ne pas me laisser emporter par la dynamique, mauvaise*
 82 *dynamique, dynamique plutôt compliquée qu'il y a au bureau et je m'en suis détachée. Là,*
 83 *maintenant, tout récemment, je me dis : « où est-ce que je vais ? ». La retraite d'ici 2 ans et demi :*
 84 *où est-ce que je veux être et qu'est-ce que je veux faire ? Par exemple, le week-end passé, je suis*
 85 *partie, j'ai fait mes 1000 km pour aller retrouver un endroit qui m'attire, et d'explorer.*

86 *PP : D'accord.*

87 *J : C'est un exemple.*

88 *PP : Oui, c'est un exemple.*

89 *J : Et là où je suis plus posée c'est qu'avant je serais partie sur l'intuition, il faut que ça se passe*
 90 *tout de suite, etc... Je me vois mal attendre 2 ans et demi (rire), mais je suis plus posée. Je vais m'y*
 91 *reprandre à plusieurs fois pour aller voir si ça me convient.*

92 PP : *Ab, c'est intéressant ! Est-ce que tu as d'autres exemples concrets de vécus en Pédagogie Perceptive qui ont eu*
93 *cet impact sur tes motivations. Est-ce que tu as des éléments dans les séances...*

94 J : Dans les séances ?

95 PP : *Que tu peux partager, dont tu peux dire qu'elles ont eu un impact sur tes motivations, soit en*
96 *accompagnement manuel, soit en accompagnement gestuel, est-ce que tu pourrais me donner un exemple, par*
97 *exemple ce que tu as senti, ce que tu as éprouvé lors d'une séance dont tu réalises qu'après, ça a eu un impact sur*
98 *ta motivation ?*

99 J : Par exemple, la première chose, je crois que c'était la deuxième séance qu'on a eu ensemble où
100 tu m'as fait réaliser qu'il y a quelque chose en moi qui bougeait tout seul (rire). Je savais que le
101 cœur bat, mais ce.... mouvement... « tu sens ton côté gauche qui monte » ah pour moi ça a
102 été...très fort, et c'est ça qui m'a... c'est ça qui m'a aiguillé vers T.H et ça a été un premier...
103 bon, le moi n'était pas là, mais ça a été la rencontre avec l'Universel à l'intérieur de moi, et ça
104 j'avais besoin de découvrir ça.

105 PP : *La nouvelle motivation c'est donc...*

106 J : De connecter le plus possible avec cet Universel en moi et en dehors de moi, et c'est aussi ce
107 que j'ai trouvé dans les séances, avec M. aussi.

108 PP : *Donc, à partir de ce moment-là, ta motivation, au sein...*

109 J : De découvrir...

110 PP : La nouvelle motivation c'est, ce que j'éprouve à nouveau et j'ai envie de le découvrir
111 davantage.

112 J : Oui.

113 PP : *C'est de l'ordre de L'Universel d'après ce que tu me dis ?*

114 J : Oui. Ça a été l'Universel d'abord, oui. L'universel en moi.

115 PP : *L'universel en toi.*

116 PP : *Pouvez-vous me dire les choses importantes auxquelles vous donniez de l'importance dans votre vie. Quels*
117 *étaient les centres d'intérêt majeurs avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, ceux auxquels tu portais le*
118 *plus d'intérêt ?*

119 J : Avant les séances, les choses importantes auxquelles je donnais valeur dans ma vie et tout au
120 long de la vie, c'était la vie, qu'est-ce que la vie, pourquoi la vie, pourquoi moi, et qu'est-ce qu'on

121 fait au milieu de tout ça et puis comment ça se manifeste dans le corps, le corps, le subconscient,
122 le spirituel tout ça c'était là avant. Je dirais que, 15 ans avant j'avais déjà découvert pas mal de
123 connexions entre le corps et le spirituel et ce qui m'a fait m'intéresser à la philosophie chinoise,
124 voilà ce qui a toujours dominé ma vie.

125 *PP : Est-ce qu'on peut dire que le centre d'intérêt dont tu me parles est dans un ordre existentiel ?*

126 J : Oui.

127 PP : D'accord, et au niveau de ton quotidien est-ce qu'il y a d'autres centres d'intérêt majeurs ?

128 J : Avant ?

129 *PP : Oui. Par exemple, je te donne des exemples, au niveau matériel, au niveau... ça peut être vraiment ouvert à*
130 *d'autres catégories aussi, et y en a-t-il d'autres ?*

131 J : Justement j'ai toujours... je m'étais intéressée à la musique, je jouais d'un instrument c'est ça
132 qui... c'est la première chose qui m'avait connectée au corps, l'anglais, les anglais, la langue
133 anglaise, ça pour moi, ça a été là très tôt et ça l'est toujours. Après j'ai cherché ; bon, point de vue
134 matériel, il fallait survivre, etc... bien sûr. Mon problème c'était toujours de trouver quelque
135 chose où je pourrais me... par exemple une carrière, ce que je n'ai pas trouvé encore (rire) où je
136 pourrais être passionnée. J'aimais le théâtre, la danse, les langues, la musique.

137 *PP : D'accord, ça en fait pas mal ! Alors maintenant, après la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, est-ce que*
138 *les centres d'intérêt dont tu me parles ont évolué ?*

139 J : Après la rencontre avec la Pédagogie Perceptive mes centres d'intérêt ont évolué, ils n'ont pas
140 tellement changé en fait, ils ont évolué.

141 *PP : Tu pourrais m'en dire plus ?*

142 J : Ce qui a changé c'est que du coup je me mets moins en dehors de tout ça et ça c'est récent.

143 *PP : Et ça c'est récent.*

144 J : Je me mets davantage, je me perçois, je suis là. Avant c'était mon petit moi là et tout ça c'était
145 là. Maintenant je suis là au milieu. Et du coup les extrasystoles il n'y en a presque plus.

146 *PP : D'accord et par rapport aux centres d'intérêt qui existaient avant, que sont-ils devenus ?*

147 J : Ils sont toujours là, ils sont toujours là.

148 *PP : Est-ce que quelque chose a évolué ?*

149 J : J'ai plus de distance, plus de recul par rapport à tout ça. Il est évident que j'avais un besoin
 150 d'absolu et maintenant peut-être que ce besoin il est plus nuancé... parce que je suis là (rire).
 151 Disons que je suis là et beaucoup plus dans le présent ça c'est sûr.

152 *PP : Est-ce que tu voudrais dire qu'il y a des centres d'intérêt auxquels tu t'es comblée dans ta vie ? À travers*
 153 *lesquels tu t'es réalisée ?*

154 J : Pas assez. Non, certainement pas. Le théâtre oui je me suis éclatée.

155 *PP : Depuis les séances de Pédagogie Perceptive ?*

156 J : Depuis les séances, non. Depuis les séances, mon centre d'intérêt, c'est qu'est-ce que je vais
 157 faire des années à venir et où.

158 *PP : D'accord.*

159 J : C'est ça.

160 *PP : ça c'est plus un centre d'intérêt ?*

161 J : C'est ça qui domine maintenant. Et puis, là je suis vraiment en période de changement, je suis
 162 en train de lâcher la colère, les frustrations, etc... pour ouvrir sur... pour découvrir tout ce qu'il y
 163 a en fait.

164 *PP : À propos de ce que tu mentionnes là, tes centres d'intérêt, est-ce que tu pourrais me donner un exemple qui*
 165 *pourrait nous éclairer sur, en quoi l'expérience que tu as vécue a eu une influence sur tes centres d'intérêt et sur la*
 166 *volonté de les réaliser ?*

167 J : Là, je l'ai vu dernièrement, cet été juste avant qu'il y ait cette transition brutale de coqueluche
 168 et de minette et juste la veille j'étais avec mes cousins, on était en tournée. On n'était jamais allé,
 169 moi je n'étais jamais allée à la ville de mes arrière grands-parents maternels et j'avais été frappée
 170 par la douceur de cette ville et touchée par le fait que mon arrière-grand-père, qui était médecin
 171 avait été quelqu'un de très doux, très apprécié, et j'aimais aussi beaucoup ma grand-mère. Je ne
 172 sais pas, il y a quelque chose qui m'a touchée et j'ai eu vraiment le cafard de quitter cet endroit et
 173 puis je suis un peu obsédée par ça et du coup, le week-end dernier c'était un long week-end,
 174 malgré le temps j'ai dit : « bon, je vais y aller, je vais aller voir » et ça c'était nouveau, il y a eu cette
 175 force d'aller, de faire pas mal de km, parce que c'est en Maine et Loire et je me suis sentie bien, je
 176 me suis sentie chez moi bien que ça soit en hiver. Et, tout d'un coup, je prends de l'intérêt pour
 177 ce qu'ils avaient fait, mon arrière-grand-père, découvrir un petit peu la famille et voir si je
 178 pourrais aller vivre là parce que jusque là, je suis revenue en France un peu guidé par d'autres. Là,
 179 maintenant c'est moi qui essaie de décider de ce que je veux faire.

180 *PP : D'accord. C'est intéressant ! Est-ce que tu te rappelleras d'une expérience vécue en accompagnement en*
 181 *Pédagogie Perceptive à laquelle tu attribues l'évolution de tes pôles d'intérêt ?*

182 J : Oui...

183 *PP : Est-ce que tu peux me donner un exemple ?*

184 J : Une expérience en accompagnement Pédagogie Perceptive qui a une influence sur cette
 185 transformation, oui... quand tu m'as dit : « tu t'effaces devant le mouvement ».

186 *PP : D'accord, et à ce moment-là, qu'est-ce que tu...*

187 J : C'est exactement ce que je ressentais, je le sentais sans l'avoir articulé de cette manière-là parce
 188 que j'ai toujours senti que je n'étais pas vraiment là, mais toi, tu me l'as dit, et devant quelque
 189 chose de très concret pour moi parce que le mouvement, surtout pendant la dernière année j'étais
 190 surtout, j'étais encore plus obnubilée par l'idée qu'il fallait que je prenne conscience de plus en
 191 plus.

192 *PP : D'accord.*

193 J : Et toi tu m'as remis complètement, tu m'as dit : « tu as le droit d'exister avec ça ».

194 *PP : Ah d'accord.*

195 J : Ce que je ne me donnais pas le droit de faire ou que je n'avais pas réalisé que je pouvais faire.
 196 Ou je ne comprenais pas comment moi et le mouvement, ça pouvait marcher ensemble. Tout ce
 197 que j'avais compris c'est que pour que moi je puisse exprimer le mouvement, c'est comme ça que
 198 j'avais compris, il fallait que moi, je sois le plus à l'écoute possible et donc que moi, je disparaisse
 199 si tu veux. Je m'étais renforcée... j'avais utilisé le mouvement pour renforcer plus encore ma
 200 problématique de naissance. Étant dans la dialectique de...la réincarnation, etc... des projets
 201 d'âmes, ce qu'on vient faire sur terre : « mais bon sang, ça fait 60 ans que je fais la même chose »
 202 et V. me le confirme en plein dans le mouvement, m'a pris au fait d'une façon très concrète, si tu
 203 veux et là je me suis dit, là peut-être que mon projet, c'est d'arrêter de transformer ça. C'est ce
 204 qui m'a été donné dès le départ. Parce qu'au départ tous mes souvenirs d'enfance, mes relations,
 205 ma famille, etc... m'ont mis dans cette problématique-là ? Je ne sais pas si ça répond à ta
 206 question.

207 *PP : Si si. Si.*

208 J : Donc ça c'était la perception, ta perception de mon mouvement, et c'était exactement ce dont
 209 j'avais besoin.

210 *PP : D'accord.*

211 J : Parce que tu me l'aurais dit comme ça...

212 *PP : Tu peux revenir sur cette question de quand tu dis : « je me suis autorisée à vivre »...*

213 J : Oui je me suis autorisée à vivre. Après à la séance qu'on a eu...

214 *PP : Parce que ça , il me semble que ça parle d'une motivation cette chose-là.*

215 J : Ba oui.

216 *PP : Cette autorisation à vivre.*

217 J : Oui, c'est ce qui m'avait empêchée même de vouloir vivre, parce que jusque là je me disais :

218 « je n'ai pas vraiment envie de vivre, qu'est-ce que je fais là ? Je n'aurais peut-être pas dû être là ».

219 Et puis, je crois que c'était la 2^{ème} séance qu'on a eu, et là tu m'as dit : « dans cet effacement, tu

220 dissimules... c'est ta forme de relation d'amour à l'autre, tu t'effaces devant l'autre ». Et ça, ça a

221 été comme un déclic, et finalement dans ce refus de vivre, dans ce refus d'être moi, de peur d'être

222 moi, cette peur d'être là, il y a peut-être en fait une dynamique d'amour entre moi et l'Univers

223 (rire).

224 *PP : OK.*

225 *PP : Avant les séances, comment jugez-vous votre tendance à prendre des initiatives pour obtenir ce que vous*

226 *souhaitez ?*

227 J : Avant les séances, mes initiatives, j'attendais d'être poussée au bord du précipice et de me

228 sentir très mal pour faire des choses, alors que maintenant c'est différent dans l'exemple que je

229 t'ai donné par rapport à vouloir décider de ce que je veux faire de ce qui me reste à vivre, où et

230 comment, je n'attends pas d'être au bord du précipice... Et puis aussi je crois que la somato m'a

231 aidée à prendre un certain recul quand j'étais en période de crise, au boulot à des moments où

232 j'en avais marre, j'avais raz le bol, je veux foutre le camp, c'est ce qui se passe encore, mais, bon...

233 *PP : OK ; là donc on interroge la capacité d'initiative, est-ce que les séances que tu as eues ont modifié ta manière*

234 *d'être, la façon de t'engager à réaliser tes souhaits ?*

235 J : Certainement, j'écoute davantage à ce qui se passe en moi, par exemple le fait de revenir te

236 voir, là j'ai dit : c'est mon corps qui me demande. C'était pas moi encore, mais là j'ai reconnu que

237 c'était mon corps.

238 *PP : C'était un souhait ?*

239 J : Là, je l'ai reconnu plus tôt dans mon corps, et là j'étais plus proche de l'écouter et certainement
240 je me souviens des séances de spp avec M, à Paris, et là on apprend, ce que j'aimais beaucoup
241 c'est d'être présent à ce qui se passe autour et en même temps être présent à ce qui se passe en
242 soi et d'agir dessus et de voir que le tout, une histoire se raconte sans qu'elle soit écrite à l'avance,
243 et ça, ça m'avait passionnée ça.

244 PP : OK. Dites- moi, avant les séances pensiez-vous être une personne de valeur au moins égale à n'importe qui
245 d'autre ?

246 J : Ma valeur, mon sentiment de valeur personnelle avant les séances a toujours été très bas, bon,
247 ça n'a pas toujours été dans les moins bons, ça variait, mais le fait justement que mon problème
248 c'était de m'effacer, c'était justement que je me considérais comme ayant moins de valeur que les
249 autres.

250 PP : Est-ce que tu te rappelles de manières d'être ou de stratégies de vie qui accompagnaient cette valeur que tu te
251 portais ?

252 J : Ba oui, ça remonte très très loin... toute petite, comme je voyais les autres, je ne me voyais pas,
253 ils existaient davantage que moi, et puis ils étaient tous plus grands que moi, ils faisaient tout
254 mieux que moi, mais heu, ma stratégie ça a été de me tenir dans le coin, d'écouter d'autant plus
255 que le peu de fois où je parlais on ne m'écoutait pas donc c'était beaucoup plus simple d'écouter,
256 d'observer et d'écouter.

257 PP : D'accord, d'observer et d'écouter, donc ça c'était ta manière d'être à toi-même en rapport avec cette qualité et
258 du coup, après la rencontre avec la Pédagogie Perceptive quelle a été ton évolution dans ta perception de toi-même ?

259 J : Après la rencontre avec la Pédagogie ça a été de réapprendre à écouter, à percevoir ce qui se
260 passait, ce que mon corps me disait de moi et que je mettais tout le temps de côté.

261 PP : Est-ce que tu veux signifier que la valeur que tu te portes aujourd'hui, après la rencontre avec la Pédagogie
262 Perceptive, a évolué ?

263 J : Oh oui, qu'elle a évolué la valeur que je me donne, elle est plus grande, ça peut encore être
264 mieux, mais il faut du temps pour les schémas de partir, mais certainement...mais c'est là que je
265 peux goûter la vie, en étant là, ce n'est pas en laissant la place aux autres, et c'est en étant là que je
266 peux aimer les autres aussi, ce n'est pas en leur laissant toute la place.

267 PP : D'accord et au niveau de ta vie de tous les jours, quelle évolutivité de ce rapport, de cette façon dont tu te
268 perçois a eu comme influence ?

269 J : Je crois que, au niveau du travail dans les dernières semaines, plutôt que de me laisser balloter
270 par les autres, la négativité, les problèmes, et bien moi ouf je me concentre sur ce que je veux
271 vivre et puis j'ai pris une distance, j'ai pris beaucoup plus de distance par rapport à l'équipe et du
272 coup je suis moins touchée par les problèmes. D'un autre côté pour le moment ça m'isole un peu,
273 mais je ne me laisse plus prendre parce qu'une partie du stress que j'avais vécu, parce que je me
274 laissais complètement prendre par ce qui se passait au travail, alors que maintenant ils peuvent se
275 bouffer la gueule les uns les autres, et bien tant pis pour eux, ça ne me regarde pas.

276 PP : *D'accord J. Alors tout à l'heure tu me parlais que quand tu étais plus jeune tu avais une stratégie de te*
277 *mettre un peu à l'écart si j'ai bien compris, en observation.*

278 J : Oui.

279 PP : *Et là, tu me parles aussi de la notion de distance aujourd'hui, est-ce que tu peux me préciser à ce moment-là*
280 *de quelle distance tu parles ?*

281 J : Et bien là, ce n'est pas une distance d'effacement, c'est un choix, c'est un choix plus conscient
282 de... que leur truc... avant c'était : tout le monde il a raison, etc... moi je ne sais pas, ou ce que je
283 pense c'est mal, etc... donc je me cache.

284 PP : *Ab tu te cachais ?*

285 J : Je me cachais, alors que... oui c'était un effacement, alors que maintenant c'est une distance,
286 mais ça pourrait tourner facilement à : « vous êtes de la merde ». C'est encore, si tu veux avec le
287 schéma de prendre de la distance, mais pour le moment je ne vois pas et depuis que je fais ça c'est
288 comme si il y avait un gros poids au cœur qui était parti, hein !...de pas me laisser prendre mon
289 affectivité, de pas me laisser définir par ce qui se passe autour de moi.

290 PP : *Tu pourrais nous en dire plus ?*

291 J : Dans la mesure où on a une chef qui est manipulatrice, qui veut contrôler, etc... avant, je me
292 laissais emporter parce que j'avais des tas de trucs par rapport à ma famille qui m'affectaient de ce
293 côté là encore, et maintenant elle veut me contrôler, bon ... si je considère que je n'ai pas besoin
294 de faire ce qu'elle me demande je lui dis, je lui dis carrément : « j'arrive pas à te cerner, qu'est-ce
295 que tu fais, tu nous manipules, tu te rends pas compte de ce qui se passe ». Donc je peux mettre
296 les cartes sur table avec elle, je peux parler facilement.

297 PP : *Et dans cet exemple là J. que tu viens de citer par rapport à ton patron, est-ce que tu pourrais repréciser ce*
298 *que tu entends par : distance ?*

299 J : Distance au sens où je ne me sens pas affectivement affectée ou mon identité n'est pas affectée
300 par ce qui se passe, au moins, au moins.

301 PP : *D'accord.*

302 J : Maintenant, je me réserve mes opinions, je n'ai pas besoin de savoir ce que les autres ont
303 besoin de penser. C'est plus fort ça, c'est beaucoup plus fort et je suis prête à engager le dialogue
304 sans vouloir séduire l'autre de manière à ce que l'autre pense bien de moi, c'est ça, je crois que
305 c'est peut-être ça qui a changé. J'avais besoin que les autres me reconnaissent pour que moi, je me
306 donne le droit d'exister, alors que maintenant, je me donne le droit d'exister alors les autres ils
307 font ce qu'ils veulent, et puis je peux leur parler plus facilement.

308 PP : *Quand tu dis : « je me donne plus le droit d'exister » alors que ma question était portée sur la valeur, est-ce*
309 *que tu pourrais nous expliquer comment dans cette phrase-là, me donner plus le sentiment d'exister...*

310 J : Le sentiment de valeur.

311 PP : *Comment tu le rejoins avec un sentiment de valeur ?*

312 J : C'est parce que je m'accorde plus de valeur et c'est une question de vie ou de mort !
313 Effectivement (rire) que j'ai cette valeur et tu m'as aidée à la prendre cette valeur, au moins j'ai
314 compris ce que tu m'as dit comme quoi derrière ce que je cache, en fait, il y a beaucoup d'amour,
315 et ça, ça m'a permis de donner de la valeur à moi, ça a commencé, au début ça m'a
316 ... « finalement J. pour te donner de l'amour à toi tu as toujours attendu que les autres t'en
317 donnent ». C'est là, hein, c'est là, pourquoi aller le chercher chez les autres et ça distord tout, ça
318 distord tout.

319 PP : *OK, merci. Avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive estimiez-vous avoir une attitude positive vis-à-vis*
320 *de vous-même ?*

321 J : Ah, non ! Non, avant la Pédagogie Perceptive mon attitude était très négative vis-à-vis de moi-
322 même et vis-à-vis du reste, dans l'ensemble.

323 PP : *Qu'est-ce que tu entends par : « et le reste » ?*

324 J : L'Univers, les gens, cette planète.

325 PP : *Les autres ?*

326 J : Oui. Et tu veux savoir si ça a évolué ?

327 PP : *Non, je voulais savoir est-ce que tu pourrais me parler de : est-ce que cette attitude a eu des incidences sur le*
328 *regard que tu as eu sur toi-même et dans certains secteurs de ta vie ?*

329 J : Bien sûr !

330 PP : *Juste pour remettre la notion de vie quotidienne ?*

331 J : Oui, par exemple au travail, je ne me sentais pas capable de relations, pas capable de faire quoi
332 que ce soit.

333 PP : *OK, et après la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, quelle a été l'évolution de l'estime de toi, est-ce qu'il y*
334 *a une évolutivité là dedans et quel exemple concret illustre le mieux cette évolutivité ou l'absence d'évolutivité ?*

335 J : Après la rencontre avec la Pédagogie Perceptive ça a été très en dents de scie en fait dans
336 l'évolution. Et j'ai presque l'impression que cette dernière année, avant que je te retrouve, c'est
337 comme si j'avais poussé l'effacement de moi-même à l'extrême. C'est pour ça que j'ai besoin d'en
338 parler à D. pour lui dire quelque chose entre autre à cause de cette histoire de coqueluche. Et c'est
339 peut-être parce que j'ai eu à faire à une femme, donc ça je crois que ça a joué, une femme
340 beaucoup plus dominante, moi je me suis complètement... je suis beaucoup plus effacée, à un
341 point où, probablement que je suis arrivée à l'extrême, et c'est bizarre parce que le Christ le dit
342 dans Daniel Meurois. Pour que les choses puissent changer, il faut que ça aille jusqu'au point
343 d'appui avant de pouvoir revenir dans l'autre sens. Parce que là, j'écoute mon corps. Mon corps
344 me dit : va voir Vincent, je vais voir Vincent et tu m'as sorti la plus grosse pépite que j'avais
345 besoin d'entendre. Oui, je crois qu'avec D. je m'étais complètement écrasée.

346 PP : *Est-ce que tu peux me parler de ce que tu as vécu avec cette personne-là à partir de la notion d'estime de toi,*
347 *quand tu me dis : « je me suis totalement écrasée », qu'en est-il de ton estime à ce moment-là ?*

348 J : Elle était pas bonne hein, elle était pas bonne parce que j'ai vu D. 2 fois pour cette histoire de
349 coqueluche, et le mot coqueluche m'est venu assez tôt et je n'ai pas osé le dire parce qu'on en a
350 parlé de coqueluche, et si j'avais dit c'est la coqueluche, j'aurais pu me faire traiter. Et je l'ai pas
351 fait, je l'ai pas fait, je me suis... je me suis effacée derrière la confiance que je donnais ou l'aura
352 que j'avais besoin de donner à D. Je me suis effacée complètement parce que j'en avais besoin.
353 Mais là je suis arrivée au crash et c'est justement avec la mort de Minette qui était juste un jour de
354 séance, la dernière séance que j'ai eue, non, l'avant-dernière. Il y a tout un truc qui a bougé, un
355 truc qui a bougé.

356 PP : *Oui ? Peux-tu en dire davantage ? De cette évolution ?*

357 J : J'avais vécu quelque chose de très fort avec... cette évolution, ça a été assez soudain en fait et
358 c'est comme si je m'étais pas senti respectée comme je m'attendais à l'être.

359 *PP : Là, tu me parles de l'estime de toi qui était négative à ce moment-là, la question tourne autour de : comment*
360 *cette estime elle a évolué ?*

361 J : Comment cette estime a évolué ? Encore une fois j'en reviens à ... oui, j'en reviens à ce que tu
362 m'as dit aussi. J'ai eu une expérience très spéciale avec Minette dans les dernières semaines, c'était
363 très fort, et là tu vas me dire c'était un animal, c'est un chat : une expérience très forte d'amour
364 mutuel, je ne peux pas dire autrement, moi, qui n'ai pas connu ça à ce point là avec un humain, et
365 c'est comme si pour la première fois je me donnais à un autre être, ce que j'avais pas pu... parce
366 qu'avant j'avais toujours été dans l'obligation de donner et là c'était libre, c'était moi, c'était
367 moi... Et puis, avec ce que tu m'avais dit dans la séance qu'on a eue quand tu m'as fait réaliser
368 qu'il y avait de l'amour en moi, tu as amplifié cette expérience que j'avais eue avec Minette, du
369 coup j'ai pu m'accorder de l'estime, commencer à m'accorder de l'estime.

370 *PP : D'accord. À partir de cette évolution-là, quelle a été l'influence que tu as observée dans ta vie ? Est-ce qu'il y*
371 *aurait un exemple dans ta vie quotidienne dont tu peux observer...*

372 J : J'en reviens aux mêmes exemples parce que c'est récent, les exemples que j'ai cités, par
373 exemple au boulot, je m'écrase moins ou plus, là si j'ai envie de ... « tu ne vas pas aller t'implanter
374 ailleurs pour te retraiter, es-tu sûre que tu ne vas pas aller dans un trou, etc... » je fais attention, je
375 fais attention, je respecte, je respecte ce qui, en moi me dit : « va voir là-bas » même si au bout du
376 compte peut-être je n'irais pas, je ne sais pas, mais il est important que moi, je fasse cette
377 démarche.

378 *PP : Et ça, en quoi tu le rejoins avec la notion d'estime ?*

379 J : Puisque je respecte ce qui se passe en moi, c'est de l'estime ! Justement depuis que je suis toute
380 petite je l'ai rejeté.

381 *PP : OK, d'accord. À partir de quel vécu en séance, l'évolution de ton estime s'est donnée ? En terme d'estime de*
382 *toi ?*

383 J : Dans le traitement manuel, c'est l'accueil en premier que j'ai reçu, ça c'est certain qui a fait
384 évoluer mon estime de moi.

385 *PP : Tu peux m'en parler ?*

386 J : Ah avec toi, ça a été immédiat, je me suis sentie accueillie et tu m'as tout de suite parlé
387 d'accueil, ou : laisse ton corps t'accueillir ou fais confiance à ton corps, il sait davantage que toi.
388 Cela a été une initiation à l'accueil, si tu veux, et une autre dimension, changement de perception

389 de ce que c'est : soi, le corps, etc.... et que le corps en fait, il est matériel, il va mourir, mais c'est
390 notre interface avec le plus Grand aussi, et ça j'en ai pris conscience très vite avec toi.

391 *PP : Et l'interface avec le plus grand, comment tu le rejoins avec la notion d'estime, d'estime de soi ?*

392 J : C'est une bonne question : est-ce que j'ai le droit d'être là, que je suis là et que j'ai le droit
393 d'être là. Et, en fait, il n'y a pas si longtemps que ça, je te disais : je n'ai pas envie d'être ici sur
394 terre ! Mais ça a changé depuis cette séance-là.

395 *PP : Et en terme d'estime de soi, où est-ce que tu places l'évolution, cette estime de soi dans la notion de plus*
396 *Grand, dont tu nous as parlé tout à l'heure ?*

397 J : ...(silence) l'estime de moi ? D'une part, le plus Grand dans moi et puis moi, je peux
398 l'actualiser.

399 *PP : D'accord.*

400 J : On en a parlé de ça : matérialité, matérialité et relation.

401 *PP : Au niveau de l'estime de toi, comment tu relies cette expérience, l'évolutivité de ton estime ?*

402 J : Et bien j'ai droit à être connectée à l'Universel autant que les autres.

403 *PP : L'Universel étant la partie la plus grande de toi ?*

404 J : Oui, autour de moi, autour de moi et en moi.

405 *PP : Est-ce que tu voudrais dire que la façon dont tu accueilles la plus grande partie de toi, ce que tu nommes*
406 *l'universel te donne accès à la plus haute estime de toi ?*

407 J : Oui et vice et versa, comme si l'estime de moi me permet d'apprécier l'Universel aussi, de m'y
408 ouvrir davantage.

409 *PP : D'accord. Avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, votre vie correspondait-elle de près ou de loin à vos*
410 *idéaux ?*

411 J : Avant la Pédagogie Perceptive ma vie correspondait de loin à mes idéaux. J'étais évidemment
412 très insatisfaite dans ma vie, je le suis toujours, mais c'est quand même modéré là maintenant.

413 *PP : Est-ce que tu pourrais énoncer tes idéaux de vie majeurs, un ou plusieurs dont tu te rappelles avant la*
414 *Pédagogie Perceptive, et depuis ces idéaux est-ce que tu pourras nous parler de l'écart qu'il y avait entre les idéaux*
415 *et leur mise en action pour les réaliser ?*

416 J : L'idéal, mon idéal c'était d'être en bonne santé, ça voulait dire d'être bien en moi et être bien
417 avec les autres, ça a toujours été mes idéaux et j'en étais loin. En plus arrivant il y a 5 ans dans une

418 culture différente, ça m'a réveillée, ça a été dur. Les stratégies ne pouvaient pas être les mêmes ici.
419 Et ça a évolué déjà avec cette notion d'accueil. Bien sûr on rigole quand on me dit : tout est
420 parfait (rire). Tout est parfait, oui c'est bien gentil, mais je n'ai pas envie de rester là, et puis
421 finalement oui, les choses se font. Comme dirait Meurois, on est sur cette planète avec beaucoup
422 de lourdeur et il faut accepter la lourdeur de notre matière, les conditions. Donc, accepter et
423 accueillir davantage, il y a encore beaucoup de choses à faire : dès qu'on commence à aller mieux,
424 hop, on commence à vouloir. Mes idéaux étaient loin d'être satisfaits.

425 *PP : D'accord donc tu avais de la peine à les réaliser ?*

426 J : Et maintenant, je pense moins pas tant : « alors qu'est-ce que tu veux là, qu'est-ce que tu veux
427 vraiment » et on en revient avec cette notion de transformation, d'actualisation de quelque chose
428 de moins... il y a du boulot, mais je me sens plus, je sens que je peux faire partir de ça.

429 *PP : Quand tu parles de ça c'est cet idéal de transformation, c'est ça dont tu parles ?*

430 J : Maintenant je commence à bouger là dedans, je ne me pose plus la question. L'idéal il est tout
431 aussi impossible à...mais je suis en mouvement vers.

432 *PP : Là, dans ta réponse est-ce que ça traduit le fait que tu te sentes plus capable de réaliser ton idéal de*
433 *transformation, c'est la transformation dans ta vie quotidienne, j'imagine, qui atteste de la concrétude de ton idéal ?*

434 J : Les deux.

435 *PP : D'accord.*

436 J : Comme j'ai plus d'estime de moi-même, je me sens plus capable d'aller vers cet idéal de
437 transformation et comme je vois qu'il y a des choses qui bougent, qui changent, ça me motive
438 davantage.

439 *PP : OK, J. est-ce que tu pourrais nous re-citer ton idéal et la façon dont tu peux le matérialiser dans ta vie ? Est-*
440 *ce que tu peux simplement le nommer ? Quel est ton nouvel idéal aujourd'hui ?*

441 J : Je ne sais pas si c'est une expression différente maintenant, mon idéal, on peut peut-être dire
442 au plus simple, c'est d'aimer, d'aimer la vie, d'aimer les autres, de m'aimer moi, et d'actualiser...
443 l'amour, c'est pas quelque chose de sentimental, sentir cette force réactive qui peut transformer
444 ... ce qui n'existe pas en quelque chose, quelque chose de bon, même si ça doit passer par des
445 difficultés. Oui, donc mon idéal c'est pff... c'est de vivre et d'aimer, pouh, c'est plus simple.

446 *PP : D'accord, et aujourd'hui...*

447 J : Et comment je le concrétise, pour le moment... ce qu'il y a avec Minette j'ai vécu quelque
448 chose de tellement fort, je veux avoir des animaux, donc je veux avoir un jardin, j'avais pas de
449 jardin donc acheter une maison avec un jardin ici, c'est trop cher, c'est trop cher si je veux aller
450 dans un coin que j'aime bien, c'est ce qui m'incite à aller voir dans un autre endroit. Et puis je me
451 dis que finalement ici, professionnellement avec la Somato j'ai fait des rencontres super, voilà. Et
452 qu'est-ce qui me retient ici, et ici je réalise que je ne me sens pas bien donc pourquoi pas aller
453 dans un autre endroit où je me sens mieux, mais c'est tellement plus facile aussi de s'imaginer que
454 l'herbe est plus verte ailleurs ! Donc la façon dont cet idéal s'exprime, va vouloir s'exprimer je ne
455 le sais pas encore tout à fait. Pour le moment c'est ça.

456 *PP : Qu'est-ce qui illustre le plus cette évolution ou l'absence d'évolution de ces idéaux et de leur mise en œuvre*
457 *dans ta vie quotidienne ?*

458 J : Si je sens que je suis dans les vieux schémas : négativité, je veux foutre le camp, hop, je
459 m'arrête, je ralentis, je marche même lentement, s'il faut que j'aille à la photocopieuse, j'y vais
460 lentement, heu, je souffle. Et dans les meilleurs moments je me dis, mais cette personne est
461 autant à respecter que moi hein même si je ne suis pas d'accord avec ce qu'elle fait, même si je
462 trouve que ce qu'elle fait incite à la négativité au bureau, donc c'est ça quand je dis que je prends
463 du recul je me laisse moins attraper par du négatif.

464 *PP : Tout à l'heure tu me disais que ton idéal c'est d'aimer les autres, de vivre davantage...*

465 J : Mais pas de fusionner.

466 *PP : D'accord. Comment tu relies ça avec le fait de marcher plus lentement pour aller faire tes photocopies ?*

467 J : Ralentir, ça enlève, ça calme l'énergie du foie (rire). On peut se regrouper dans la lenteur. Ça
468 fait descendre de la tête, à être plus globale, et puis c'est l'entraînement que je fais presque tous
469 les jours de bouger lentement, je sais que... je ne l'ai pas mentionné, mais le peu de mouvement
470 sensoriel que j'ai fait, je savais que ça me calmait.

471 *PP : Dans ta vie de tous les jours, est-ce que tu pourrais nous parler de la lenteur vis-à-vis de ton nouvel idéal ?*

472 J : Je crois que c'est dans la lenteur, dans ce poser, ce point d'appui qui me faisait si peur au
473 début, dans ce poser, dans la lenteur, c'est là où on retrouve l'espace, la paix, la paix et l'espace. Et
474 puis maintenant j'associe ça.... C'est peut-être avec la séance que tu m'as faite sur les os, ça m'a
475 fait plus comprendre, fait prendre conscience que c'est de là que ça part, et ça m'a fait prendre
476 conscience aussi davantage que, quand je m'efface, quand je me contracte, quand je me tends, je
477 me contracte dans l'espace et dans mes os aussi. Et là, comme je me fais souvent des points

478 d'acupression, je vais à l'os maintenant, et cette espèce de sentiment que quand on va à l'os il peut
479 y avoir cette amplitude.

480 *PP : D'accord. Comment tu peux relier cette notion d'amplitude dans l'espace avec l'émergence de nouveaux*
481 *idéaux ?*

482 J : Parce que ma vie jusqu'à maintenant, elle s'est complètement contractée sinon effacée,
483 maintenant, je suis dans l'expansion. L'amour c'est de l'expansion ! Vivre c'est l'expansion,
484 expansion, expression.

485 *PP : D'accord. OK, donc l'expansion dont tu parles dont tu fais l'expérience dans tes os, dans ton corps, tu*
486 *sembles faire le lien avec, justement une forme d'idéal ?*

487 J : Oui. Et puis ce n'est pas qu'expansion, expansion, c'est le rythme de divergence, convergence,
488 etc... Pour moi, oui je le vois aussi dedans... mais ça si tu veux, c'était là en graine depuis le
489 départ, et maintenant ça beaucoup plus de réalité.

490 *PP : D'accord. Est-ce que, au bout de cet entretien, à propos des idéaux, tu as une nouvelle formulation de ton*
491 *idéal aujourd'hui, à travers cette expérience dont tu nous as parlé de ton corps, de tes os, de cette expansion, est-ce*
492 *qu'il y a une nouvelle formulation qui te satisferait plus ?*

493 J : Après cet entretien ?

494 *PP : Oui, là. La réponse que tu viens de donner, est-ce que ça t'amènerait à renommer un idéal ? Tu m'as parlé*
495 *de lenteur... tu m'as parlé de se poser, tu m'as parlé de tes os, tu m'as parlé d'expansion de ta matière ?*

496 J : De naître, de vivre, d'accepter de mourir, ça c'est pas évident...

497 *PP : Tu m'as parlé d'expansion...*

498 J : Je crois que je reviens toujours à ce film que vous nous avez montré qu'I. avait montré sur le
499 collagène qui bouge, qui se contracte, comme l'Univers quoi. Donc c'est de faire partie de ce
500 mouvement-là, de parler pleinement de ce mouvement-là dans toutes ces formes, parler de
501 l'amour physiquement, les mots. Oui, là je suis dans l'idéal là.

502 *PP : D'accord.*

503 J : L'idéal, c'est assez abstrait. Bon, plus concrètement.... Si je pouvais vivre une relation, bien
504 sûr... ce serait chouette. J'espère que... j'aimerais bien que ça ne soit pas qu'un idéal, mais ça sera
505 incorporé à cet idéal.

506 *PP : De vivre une relation avec quelqu'un d'autre tu veux dire ?*

507 J : Oui, oui tout en restant moi ? Ça a toujours été ma difficulté.

508 *PP : On pourrait dire que c'est l'idéal dont tu parles ?*

509 J : De pouvoir exister moi avec l'autre.

510 *PP : D'accord.*

511 J : Alors que, comme tu le sais, je me suis toujours effacée.

512 *PP : D'accord, ce serait ton idéal. OK. Avant la découverte avec la Pédagogie Perceptive, est-ce que vous estimiez*
513 *avoir obtenu les choses importantes que vous souhaitiez de la vie ?*

514 J : Avant la découverte de la Pédagogie Perceptive, non je me sentais vraiment en manque des
515 choses importantes que je souhaitais dans ma vie, c'est en partie pour ça que j'ai poursuivi la
516 Somato. Je considérais que la Somato pouvait m'apporter beaucoup d'autant plus qu'elle
517 m'apportait ce lien entre le corps et ... le reste.

518 *PP : D'accord. OK et est-ce que tu peux en dire davantage quant à l'évolution de la réalisation des choses*
519 *importantes dans ta vie ?*

520 J : Au point de vue réalisation concrète, c'est pas... c'est pas... je dirais, de l'extérieur ma vie n'a
521 pas tellement changé, ce qui se met en place c'est surtout pour que les choses puissent changer.
522 Mais que je commence à trouver ce que je recherchais, c'est-à-dire au moins une partie de moi,
523 parce que j'ai toujours eu conscience de ne pas être connectée à moi-même. Là, récemment ça
524 commence à venir et je vis plus pleinement ce que je vis, avec une grande volonté de faire ce que
525 j'ai envie de faire.

526 *PP : Est-ce que tu pourrais nommer les choses importantes qui se sont révélées lors des séances, et est-ce que tu t'es*
527 *mise en action pour les réaliser dans ta vie quotidienne ?*

528 J : Faute de répéter ce que j'ai déjà dit, bon j'ai eu la révélation du mouvement à l'intérieur de moi
529 et j'ai poussé à l'extrême au départ, jusqu'à m'effacer complètement devant lui, arrivant nulle part.

530 *PP : Là, on va interroger les stratégies que tu as employées pour obtenir la matérialisation de ces choses*
531 *importantes, si elles se sont révélées, les stratégies qui ont échoué et celles qui ont été plutôt gagnantes ?*

532 J : Et bien j'ai l'impression que c'est vraiment à partir de maintenant que ça commence à être
533 gagnant. Les gens me le disent.

534 *PP : Tu nous parles des stratégies que tu as mises en place.*

535 J : Les stratégies que j'avais mises en place, si j'avais continué avec les mêmes stratégies, c'est pour
536 ça que j'ai échoué, j'avais continué dans l'effacement en fait. J'avais découvert l'Universel en moi,

537 mais je m'effaçais toujours devant lui, qu'il soit à l'extérieur ou à l'intérieur... je croyais le voir
538 incarné en moi, mais Moi, je ne savais pas ce que c'était que le Moi.

539 *PP : Les stratégies d'effacement vis-à-vis de l'Universel, ce n'était pas une stratégie gagnante d'après ce que tu dis ?*

540 J : Non, mais tu m'as bien aidée, en parlant de ma singularité, du matériel. Au départ, c'est une
541 des choses que j'ai beaucoup aimées, tu m'as dit : il faut être deux pour être aimé.

542 *PP : D'accord et quelle est la stratégie gagnante qui a émergé de ça ?*

543 J : Et bien j'ai mis le temps, j'ai mis 2 ans.

544 *PP : Oui, donc il y a bien eu une évolution ?*

545 J : Oui il y a eu une évolution, ça s'est développé souterrainement... mais que, c'est récemment
546 que j'ai commencé à comprendre, à ressentir ce qu'être 2 ça veut dire. Il faut que je sois là quoi !
547 Si je ne suis pas là, il n'y a personne ! (rire). C'est amusant parce que quand j'étais petite, je me
548 vois encore dans le jardin, j'avais 4 ou 5 ans et je me disais : « si j'étais pas là, le monde existerait
549 pas, parce que j'aurais pas conscience qu'il est là ». Donc, ça c'était déjà là, mais j'ai mis du temps,
550 j'ai mis presque 60 ans à le comprendre, à commencer à le percevoir, enfin les implications de
551 cette perception.

552 *PP : Alors comment tu pourrais nommer au jour d'aujourd'hui, cette stratégie qui se révèle gagnante, cette chose*
553 *importante dont tu nous parles de cet Universel. Quelle a été la stratégie gagnante ?*

554 J : De me laisser occuper l'espace et de me sentir... l'espace, on a bien travaillé là-dessus.

555 *PP : L'espace, mais quel espace ?*

556 J : Remplir cet espace de mon corps. Pour le moment j'étais tellement obnubilée par ce cœur qui
557 battait dans tous les sens, ça a été surtout là, mais je me sens plus pleine, bon il y a eu des
558 expériences comme ça avant, la psycho et la somato m'a pas tout apporté, ça apparaissait, ça
559 disparaissait, alors que ça l'a beaucoup concrétisé et matérialisé, me donnant une sensation
560 beaucoup plus claire, beaucoup plus vraie, plus présente.

561 *PP : Est-ce que tu pourrais me donner des exemples concrets de vécus dans les séances de Pédagogie Perceptive qui*
562 *mettent en relance ou soutien de ton engagement à réaliser des choses importantes dans ta vie. Qu'est-ce que t'a*
563 *permis de relancer, de soutenir la réalisation de choses importantes dans ta vie ?*

564 J : À part ce que j'ai déjà mentionné, dans le travail manuel ou dans le...

565 *PP : Ce que tu veux, ça peut être en stage, ou en gestuel, manuel, en entretien, c'est autour de la Pédagogie*
566 *Perceptive, tout est possible ?*

567 J : Comme je l'ai déjà mentionné, il y avait dès le départ cette extraordinaire sentiment de pouvoir
568 être là, écouter ce qui se passe en toi tout en étant présent à ce qui se passe autour, que les choses
569 se font toutes seules, il y a quelque chose de plus grand qui se déroule, ça a été fort, j'ai mis
570 beaucoup de temps à le...

571 PP : *Est-ce que tu pourrais le renommer, là, ce que tu viens de dire, parce que ça semble intéressant, est-ce que tu*
572 *pourrais le renommer, dans la perspective... le renommer ou pas ça dépend si c'est le cas, mais ce qui t'aide à*
573 *réaliser des choses importantes dans ta vie ?*

574 J : Oui, c'est être présent.... Cette présence, la présence à l'intérieur et la présence à l'extérieur
575 aussi... et c'est curieux parce que d'un côté je me suis effacée dans le contact avec les autres,
576 donc je n'étais plus là et puis j'ai passé beaucoup de ma vie, dès l'enfance assez seule et là, j'étais
577 projetée sur moi, sur ce qui se passait. Et maintenant j'ai plus conscience d'être là, au milieu, avec
578 l'autre, je suis là.

579 P : *Et ça serait une condition pour toi pour que les choses importantes de ta vie puissent se réaliser,*

580 J : Oui, c'est essentiel, oui c'est la dualité, enfin, la dualité dans le bon sens du terme.

581 PP : *Tu pourrais nous en dire davantage ?*

582 J : Oui, cette relation à 2 plutôt que... que ce soit sans moi ou moi sans l'autre. Maintenant c'est
583 plus être conscience d'être là, au milieu avec l'autre, je suis là.

584 PP : *Et ça, c'est une condition pour toi pour t'aider à ce que les choses importantes de ta vie puissent se réaliser ?*

585 J : Oui, essentiel, oui. Oui, c'est cette dualité, enfin dualité dans le bon sens du terme.

586 PP : *Tu pourrais nous en dire davantage ?*

587 J : Oui, cette relation à 2, que ce soit l'autre ou sans moi ou moi sans l'autre, maintenant c'est
588 l'autre et moi ou le monde et moi, moi et l'Univers. J'existe, je suis en vie là, enfin je commence !
589 Je sais, je suis en train d'atterrir et j'ai envie de le faire et c'est ça la différence parce qu'avant ça
590 me faisait peur.

591 PP : *D'accord. Est-ce que tu voudrais dire que cette relation à toi et en même temps dans un contexte de relation*
592 *aux autres, ce soit ça qui sous-tende, qui conditionne la réalisation des choses importantes. Quand jamais il y a*
593 *une rupture dans la relation à toi ou à l'autre...*

594 J : Comme il y a eu toujours.

595 PP : *Les choses ne se font plus.*

596 J : Elles ne se sont pas faites.

597 PP : *Tu pourrais le renommer à ta façon ce que je te propose ?*

598 J : Être, être là en relation avec l'autre, avec l'autre et moi, mais pas que les autres c'est aussi ce
599 qui se passe, ce qui vient d'ailleurs peut-être, je ne sais pas, dans l'espace et dans le temps, ça vient
600 de l'invisible aussi.

601 PP : *D'accord, ça comprend ça aussi.*

602 J : D'être là ce qui implique une présence et un accueil à ce qui est là et être avec, conjuguer avec,
603 se laisser bouger aussi, ça c'est la somato qui m'a appris : accepter le changement, que tout
604 change et justement qu'une évolution va en amener une autre, donc ça ça donne confiance, ce qui
605 me manquait.

606 PP : *ça donne confiance ?*

607 J : Oui.

608 PP : *D'accord. Comment tu pourrais relier ce : ça donne confiance avec cette notion de t'engager à réaliser les choses*
609 *importantes ?*

610 J : Oh bah sans confiance on ne va pas très loin, ça a été mon problème justement, et puis c'est
611 avec la confiance qu'on... on se sent... on se sent dans quelque chose de riche, de riche qui est
612 plus grand que soi et ça, ça a toujours été ma difficulté, mon manque.

613 PP : *D'accord. Avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive est-ce que tu avais le sentiment d'être capable de*
614 *faire les choses aussi bien que les autres ?*

615 J : Avant la rencontre avec La Pédagogie perceptive j'avais plutôt le sentiment de ne pas être
616 capable de faire les choses aussi bien que les autres, c'était mon gros problème en commençant à
617 travailler, c'était surtout en arrivant en France, de ne pas pouvoir faire les choses aussi bien que
618 les autres, d'être pas aussi intelligente, d'être... de ne pas être capable quoi ! Et petit à petit, ça se
619 transforme, ça se transforme encore.

620 PP : *D'accord. Quel était le sentiment que tu côtoyais à cette époque-là quand tu avais le sentiment de ne pas faire*
621 *aussi bien que les autres ?*

622 J : Toujours de la culpabilité.

623 PP : *Tu pourrais nous en dire davantage ?*

624 J : Cela remonte à la petite enfance ça, comme j'étais la seule à être toute petite avec aussi d'autres
625 beaucoup plus grand que moi. Et puis l'éducation religieuse, la maladie de ma mère, tout ça a créé
626 énormément de culpabilité et il n'y avait aucun accompagnement, je ne m'étais pas sentie
627 accompagnée... culpabilisée plutôt qu'accompagnée, alors qu'avec la Pédagogie, j'ai commencé à
628 me sentir, à sentir un accompagnement très proche

629 *PP : Après la rencontre avec la Pédagogie perceptive est-ce que tu vas pouvoir me dire des actions que tu as menées*
630 *qui permettent de mettre en lumière cette évolution ?*

631 J : Au boulot par exemple je m'excuse beaucoup moins pour mes erreurs. Je les accepte, oui et
632 puis je ne m'en cache pas et puis, je les accepte et du coup je crois que tout le monde les accepte
633 ou j'ai l'impression que les autres les accepte. Et puis avec mes élèves par exemple, s'ils ont des
634 mauvaises notes je me culpabilise moins. Ce n'est pas en quelques leçons qu'ils vont devenir
635 champions en anglais, j'essaie un peu plus de transformer un petit peu, de les ouvrir. Je les
636 encourage à s'ouvrir à une autre façon de s'exprimer. Une des joies de parler l'anglais c'est une
637 autre langue qu'on peut exprimer de façon différente.

638 *PP : Tout à l'heure tu m'as dit que devant ton sentiment de ne pas faire aussi bien que la majorité des autres*
639 *personnes tu avais un sentiment de culpabilité, tu m'as expliqué qu'aujourd'hui tu avais moins ce sentiment-là,*
640 *quel est ce nouveau sentiment qui a remplacé la culpabilité ?*

641 J : D'accepter davantage que les choses ne soient pas parfaites d'une part et que il faut que les
642 autres se bougent aussi, si un élève ne fait pas son boulot... je suis là pour faciliter sa motivation,
643 mais au bout du compte c'est à lui de faire son travail aussi donc ça j'accepte davantage ou je fais
644 davantage avec.

645 *PP : Et comment ça influence ta qualité de vie ?*

646 J : Ba ce que je vis est plus satisfaisant, je me diminue moins et je m'efface moins, je me tape
647 moins dessus (rire). Je me tape moins dessus, je me dis que les autres ils ont une autre façon de
648 faire et ça ne veut pas dire qu'elles sont parfaites en tout, et que moi je suis moins.

649 *PP : Y a-t-il eu une expérience dans notre accompagnement dont tu te rappelles qu'elle a déclenché ou qu'elle a*
650 *vraiment participé dans ton souvenir à l'évolution de ce sentiment ?*

651 J : faute de me répéter, comme dernièrement, ça a été évolutif, hein, ça a été évolutif, encore
652 dernièrement le fait que tu m'aies dit : il y a de l'amour en toi même si tu le caches, c'est ta façon
653 à toi... ça a enlevé un poids de culpabilité et de complexe d'infériorité énorme. Tout d'un coup je
654 me suis dit : « ah j'ai peut-être autant que les autres la capacité d'aimer alors qu'avec tout le bream

655 bushing catholique que j'avais eu, j'avais l'impression de ne pas être capable d'aimer les autres. Et
656 là, tu te rends compte avec ce que tu m'as dit que tu as pu changer ça. Parce que j'étais toujours
657 orientée à cibler mon attention plutôt sur le négatif que sur ce qu'il y avait de bon en moi. Je ne
658 croyais pas que j'avais cette capacité d'aimer, je trouvais tout le temps preuve au fait que je ne
659 pouvais pas.

660 *PP : D'accord, OK. Au cours de cette séance dont tu nous parles, est-ce qu'elle a traduit l'apparition d'un nouvel*
661 *idéal pour toi ou est-ce qu'il y a une autre séance qui t'a permis de laisser apparaître un nouvel idéal, une nouvelle*
662 *perspective*

663 J : Oui, avec cette séance...

664 *PP : Dans ta capacité...*

665 J : Oui, avec cette séance et quelques autres parce que rien n'arrive jamais tout seul même s'il y
666 avait un blocage avant, il fallait qu'il y ait ce blocage pour... une nouvelle idéologie tu veux dire ?

667 *PP : Non, un nouvel idéal.*

668 J : Oui c'est un nouvel idéal, oui c'est-à-dire de vivre cet amour, de le matérialiser ce n'est pas le
669 mot, mais lui donner une forme dans... vraie, réelle, de le réaliser... parce que du coup, comme il
670 est là, du coup que je réalise qu'il est là, il est partout en fait, comme le mouvement. Je dirais que
671 le mouvement il est partout, l'amour il est partout, si on veut bien faire avec. Donc mon idéal ce
672 serait de pouvoir, comme j'ai toujours trop plongé dans le négatif, de faire avec ce qui se présente,
673 quelque chose de créateur, de créateur, il y a du boulot !... Mais il y a une énergie qui est là, que je
674 peux sentir, que je peux développer maintenant alors qu'avant c'était le vide que je sentais, c'était
675 plutôt un trou mort alors que maintenant ça se remplit.

676 *PP : D'accord.*

677 J : Ce qui a changé encore récemment, ce qui s'exprime, c'est d'accueillir ce qui se passe, là par
678 exemple c'est de sentir cette énergie, de vouloir bouger, bouger de ma situation, ça se matérialise
679 pour le moment par une envie de bouger d'endroit, mais peut-être que ça va changer après, mais
680 si tu veux c'est d'accepter qu'il y ait ces changements, comme le deuil avec Minette, un deuil ça te
681 fait traverser des changements, c'est d'aller au fond avec chaque période si tu veux sans vouloir
682 nécessairement que ce soit définitif et d'aller avec ça et de le vivre plus pleinement, donc l'accueil
683 de ce qui se passe à l'intérieur, comme il y a 2 semaines j'ai senti ce besoin de bouger, d'aller
684 explorer, j'ai dit : bon je vais aller à Auxerre et je vais voir comment c'est Auxerre. J'avais regardé
685 un peu ce qu'il y avait sur le net et ça m'a confirmé que les villes d'Yonne ce sont des vides

686 grenier, c'est pas terrible donc ça m'a renvoyé, donc maintenant tu as un peu plus confiance, t'as
687 fait tous ces km cet après-midi, bon le week-end prochain tu pourras faire 1000 km, tu pourras
688 aller voir tes cousins par la même occasion, c'est ce que j'ai fait et là maintenant j'ai des tas
689 d'informations, je vais rechercher plus précisément comment ma vie sera affectée par un
690 changement pareil, etc... .

691 *PP : Tout à l'heure, tu me parlais d'accueil, en quoi tu relies cette capacité d'accueil avec le fait, par exemple que*
692 *tu fasses plus de km à chaque fois ?*

693 J : C'est de sentir l'accueil de cette force qui voulait le faire ?

694 *PP : D'accord.*

695 J : Parce que cette force, jusque là elle me donnait des extrasystoles, maintenant elle m'a fait faire
696 des km et c'est plus agréable.

697 *PP : D'accord, OK alors J. avant les séances est-ce que tu avais tendance à réfléchir beaucoup sur toi-même ?*

698 J : Avant de découvrir la Somato ?

699 *PP : A notre premier rendez-vous ?*

700 J : Ah oui j'ai fait ça tout ma vie ! (rire)

701 *PP : Donc c'est plutôt beaucoup que peu ?*

702 J : Oui.

703 *PP : OK et c'est une réflexion que tu menais plutôt par rapport à toi ou aux autres, par rapport au monde ?*

704 J : C'était une réflexion par rapport à tout ça, mais c'était quand même assez nébuleux comme
705 réflexion. Toute gamine c'était très philosophique.

706 *PP : Et au moment de notre rencontre ?*

707 J : Et au moment de notre rencontre ? Comme j'étais pas bien, j'étais pas bien physiquement,
708 j'étais pas bien dans ma peau, c'était : oui je veux me sentir mieux et je veux y arriver et qu'est-ce
709 que c'est que tous ces trucs que je ressens, qu'est-ce que ça veut dire, et comment transformer ça.

710 *PP : D'accord. Quand tu dis : tous ces trucs que je ressens, tu fais référence à quoi ?*

711 J : Par exemple les vertiges, le cou coincé, les douleurs dans les bras et puis un sentiment de mal-
712 être général.

713 *PP : Et aujourd'hui comment elle a évolué cette réflexion, est-ce que déjà il y a eu une évolution et si oui,*
714 *comment ?*

715 J : Depuis les séances, oui ça a évolué, ça a évolué par rapport au mouvement, moi par rapport au
716 mouvement, essayer de comprendre, essayer de piger ce mouvement, le ressentir et quelle relation
717 avoir avec ce mouvement et ça ça continue et puis depuis dernièrement ça a évolué, je prends
718 plus conscience de moi-même, d'avoir le droit d'être là, même que c'est mon devoir d'être là. Et,
719 par rapport aux autres, du coup, ça me laisse plus d'énergie, j'en ai plus, ça me laisse plus
720 d'énergie pour regarder ce qui se passe autour, ce qui se passe autour de moi.

721 *PP : Dans ta réponse tu sembles faire référence à un mouvement, est-ce que tu pourrais le définir ?*

722 J : Un mouvement ?

723 *PP : Oui, est-ce que tu réfléchis aujourd'hui sur le mouvement pour mieux le comprendre ?*

724 J : Cela fait 2 ans que j'essaie.

725 *PP : Est-ce que tu pourrais en dire plus sur ce mouvement ? De quoi s'agit-il pour toi ?*

726 J : Ouh, c'est encore très confus... Ce qui m'a beaucoup libérée, c'est quand tu m'as dit : « je veux
727 que toi, tu bouges et puis le mouvement il te rattrapera ». Parce que moi, ce que j'essaie de faire,
728 comme tu le sais, dès que tu commences à nous faire bouger, j'essaie de sentir le mouvement, en
729 fait le mouvement il vient après.

730 *PP : C'est une sensation le mouvement.*

731 J : Oui, c'est une sensation que j'essaie de retrouver tout de suite, alors qu'en fait c'est beaucoup
732 mieux de le laisser venir. Et moi, je me bouge, avec mon moi, sans trop m'inquiéter du
733 mouvement, et puis après on sait plus trop qui est qui et qui est quoi, mais on sent bien quoi.

734 *PP : On a l'impression que le mouvement que tu décris ce n'est pas le geste, ce n'est pas le fait de bouger.*

735 J : Mais je parle du mouvement...

736 *PP : C'est une sensation.*

737 J : Oui, de cette sensation peut-être du mouvement Universel. Mon mouvement à moi, oui j'ai
738 beaucoup de chemin à faire pour que ce soit mon geste.

739 *PP : Quelle différence fais-tu entre le geste et le mouvement ?*

740 J : Le geste il est fait avec ma volonté, ma petite volonté... et il est pas forcément... et ce geste à
741 moi, il n'est pas forcément relié à quelque chose de plus profond, de plus dense, de plus unifiant.
742 Bon, là je bouge ma main, et ce que j'ai découvert par le mouvement en gymnastique sensorielle,
743 c'est quand on bouge ensemble, alors là, c'est bien.

744 PP : *Est-ce que tu veux dire que le mouvement que tu décris là, c'est justement le mouvement qui t'amène vers ta*
745 *profondeur dont tu nous parles ?*

746 J : Mon mouvement à moi quand je le fais ?

747 PP : *La différence entre le geste et le mouvement, d'accord ? Tu me dis : ton geste c'est ce que tu fais avec ton petit*
748 *cerveau, OK. De l'autre côté, le mouvement que tu décris, c'est une sensation. Est-ce que tu veux dire que ce*
749 *mouvement, c'est ce qui t'amène à découvrir ta profondeur ?*

750 J : Oui, oui.

751 PP : *D'accord.*

752 J : Mais, ce que j'ai tendance à faire c'est de vouloir aller tout de suite là dedans, alors que... Et
753 c'est là que tu me dis : « tu me fais chier ».

754 PP : *De cette évolution sur ta réflexion sur toi-même aujourd'hui, est-ce que tu peux nous parler de l'influence sur*
755 *ta vie quotidienne, de cette réflexion que tu as. Est-ce que tu as un exemple de ta vie quotidienne qui marquerait*
756 *l'évolution, l'influence de cette nouvelle réflexion sur ta vie. Y a-t-il eu un événement dans ta vie avec lequel tu tisses*
757 *une nouvelle réflexion ?*

758 J : Bon, j'ai toujours eu toute ma vie, cette sensation de ne pas être en phase avec moi-même,
759 phase avec mon moi profond. Ce que j'ai déjà dit en stage, pour moi la SPP ça a toujours été, tout
760 de suite, un outil, une expérience pour me remettre un petit peu plus en phase graduellement avec
761 ça, avec ce moi profond et puis ce besoin de me sentir plus connectée avec moi et puis avec
762 l'extérieur et ce dont j'ai pu faire l'expérience, la sensation du mouvement donne cette sensation-
763 là.

764 PP : *D'accord. Là, tu vois ce qui nous intéresse c'est comment l'évolution de ta réflexion que tu as sur toi-même a*
765 *un impact sur ta vie quotidienne. Et est-ce que tu as un exemple qui pourrait l'illustrer. J'imagine, ça peut-être :*
766 *s'il t'arrive ça...*

767 J : ... Oui...

768 PP : *S'il t'arrive ça aujourd'hui, par exemple un événement avec lequel tu peux interagir au niveau de ta réflexion*
769 *d'une façon nouvelle par rapport à un même événement qui aurait pu t'arriver au début de nos séances et tu aurais*
770 *eu d'autres...*

771 J : Oui, par exemple ce que tu avais dit la semaine dernière, j'ai pris conscience quand tu disais : le
772 sentiment c'est du mouvement, et là ça m'a plongée dans cette conscience que j'avais plus ou
773 moins et que je n'avais pas vraiment bien assimilée, que je bloque mon mouvement, je bloque

774 mes sensations parce que j'ai peur de là où elles vont me mener. Là, maintenant, je laisse. Je laisse
775 le mouvement du sentiment se faire plutôt que de le bloquer, ça c'est déjà beaucoup.

776 *PP : Et là tu me parles d'une sensation tu ne me parles pas d'une réflexion.*

777 J : Ba oui là je me dis : « là tu bloques, lâches ». Donc là il y a une décision qui est prise. Et puis, là
778 aussi avec les événements qui se sont passés, la mort de Minette et puis les échanges qu'on a pu
779 avoir dans les séances depuis, j'accepte ce qui se présente, je le vis plus pleinement, je me dis que
780 ça va me mener à autre chose. Comme en stage, vous avez un projet et puis à la fin du stage le
781 projet a bougé. Donc ça j'accepte beaucoup plus ça plutôt que les choses définies à l'avance, il va
782 falloir que ça se passe comme ça, alors que là, j'accepte consciemment, je me dis que les choses
783 sont comme ça maintenant, ça a changé, ça change, c'est une prise de conscience et une décision
784 d'accepter pour aller de l'avant.

785 *PP : D'accord. Et est-ce que ça change quelque chose dans ta vie ?*

786 J : Ah oui ça me permet d'accueillir la vie beaucoup plus.

787 *PP : Tu aurais un exemple où tu aurais pu mettre ça en place dans ta vie ?*

788 J : Et bien par exemple je parlais l'autre jour de ce besoin ou cette envie que j'ai de prendre ma
789 retraite du côté de Saumur, je ne sais pas quand, il va falloir que j'attende 2 ans, il y a une partie de
790 moi qui est tiraillée parce que j'aimerais que ça se passe maintenant, mais je laisse les choses
791 évoluer beaucoup plus, je cherche pas à forcer la décision. Je sens qu'il y a de l'impatience, je
792 dis : « bon, OK, il y a de l'impatience ». Mais il y a beaucoup d'autres choses aussi donc tout ça il
793 faut que ça mûrisse, et puis peut-être que c'est du mouvement tout ça, et peut-être que ça... il va
794 y avoir une globalité qui va se faire à un certain moment et puis voilà.

795 *PP : C'est ta nouvelle façon de réfléchir sur toi-même, est-ce qu'il y aurait une interaction à partir des séances
796 qu'on a eues ensemble qui a étoffé cette nouvelle manière de réfléchir, tu sens que tu as réfléchi différemment sur toi-
797 même ?...*

798 J : Quand tu m'as dit : « tu t'effaces derrière le mouvement », là, déjà ça m'a fait bouger et puis tu
799 m'as parlé que derrière l'effacement c'était une forme d'amour.

800 *PP : Qu'est-ce que ça t'a fait, mais toi qu'est-ce que tu vis à ce moment-là, qu'est-ce qui se passe dans toi à ce
801 moment-là, quand je te dis ça, ça a été à un certain moment donné...*

802 J : Ah ba ça t'as su le dire...

803 *PP : Et qu'est-ce que tu vivais dans toi à ce moment-là ?*

804 J : Et oui comme je te l'ai dit c'est comme si le trou noir se transformait tout d'un coup en un
805 trou de lumière.

806 PP : *Et ça faisait quoi dans ton corps, il y a eu des informations dans ton corps qui venaient illustrer cette*
807 *métaphore ?*

808 J : Et bien je crois que je le vis encore, et le fait que je sois comme aujourd'hui, après 2 semaines
809 de stress, et plutôt relaxée...

810 PP : *Est-ce que tu pourrais le nommer pour que ça figure dans l'entretien ?*

811 J : De quoi ?

812 PP : *Cette nouvelle façon, ce que tu vis, tu le dis sans le nommer, tu dis : « je suis toujours dedans... » c'est quoi*
813 *qui se passe dans toi ?*

814 J : Je crois que d'une part il y a eu un relâchement d'une culpabilité énorme.... Ah oui, j'ai droit à
815 ça ! Et puis peut-être que ça vaut le coup de faire confiance, (rire) ... et puis de lâcher, je crois
816 que j'ai fait confiance, là.

817 PP : *Et du coup, est-ce que dans ton corps est-ce qu'il y a une trace de cette confiance ?*

818 J : Et bien c'est cette espèce de fluidité.

819 PP : *Fluidité.*

820 J : Fluidité et puis je retiens moins et puis il y a toujours quelques questions au début de la
821 séance... et je me dis : ah, qu'est-ce qu'il va me dire, etc... parce qu'il y a les anciens trucs qui
822 reviennent et puis quand tu m'as dit...le fait que tu aies identifié si bien mon besoin, au moment,
823 ça, ça donne confiance.

824 J : *Est-ce que tu pourrais nous parler de : identifier si bien ton besoin ?*

825 J : Oui, tu m'as dit : « ne te pose pas de questions, aujourd'hui tu es là pour te ressourcer » et
826 comme d'habitude, souvent tu mets juste le doigt où il faut, dans tous les sens du terme.

827 PP : *D'accord.*

828 J : Et ça, je me dis, mais comment fait-il pour être plus présent à moi que moi je ne le suis à moi-
829 même, et ça c'est très fort. Je me dis : « bon sang, il est doué ce mec ».

830 PP : *D'accord, mais est-ce que pour autant, comment tu t'y prends pour évaluer la justesse de ma proposition ?*

831 J : Parce que tu as identifié le besoin, parce que le besoin était là, moi, j'avais un besoin plus fort
832 dans la tête de faire la chose : right thing, la chose qu'il fallait faire qui domine toujours et tu as

833 tout de suite, tu avais senti, tu as articulé ce que moi, j'avais du mal à me permettre, j'avais du mal
834 à me permettre de faire. La prochaine fois il va falloir que ce soit moi qui me le permette et que
835 tu n'aies même pas besoin de le dire. Bon, maintenant c'est ça que je veux, OK, je ne fais peut-
836 être pas ce qu'il faut, mais c'est ça que je veux.

837 *PP : Entends bien la question, je trouve ça intéressant, je peux te faire une proposition qui soit pertinente, on peut*
838 *tous être pertinent pour quelqu'un d'autre, à un moment donné. Mais moi, ma question, c'est : en quoi tu*
839 *reconnais, qu'en toi à ce moment-là, c'est juste ? Quelle est l'information que tu as...*

840 J : Mon corps, c'est mon corps qui demandait, je le sentais bien, mais j'essayai encore de me
841 raccrocher aux vieux machins...

842 *PP : Et bien c'est quoi que tu sentais alors qui t'indique la justesse de ma proposition ?*

843 J : Mon corps a lâché encore plus.

844 *PP : Où ça ?*

845 J : Un peu partout, un peu partout.

846 *PP : Et de quelle manière ? Cela s'est fait d'un coup, au moment où je t'ai dit ?...*

847 J : Mais toi, tu l'as remarqué, tu l'as dit donc je vais pas être influencée par ce que tu me dis.
848 Partout, dans ma tête aussi, maintenant tu es fatiguée, tu peux lâcher, tu es en bonne main tu
849 peux lâcher, et puis je le sens encore parce qu'il y a une tension qui s'est lâchée...

850 *PP : D'accord. C'est au travers d'un relâchement plutôt global...*

851 J : Très global. Très global.

852 *PP : Très global.*

853 J : Toi, tu me dis que tu l'as senti dans le ventre, mais pour moi, c'était global.

854 *PP : Voilà, là c'est intéressant parce que tu parles de tes sensations à toi, qui attestent la proposition.*

855 J : Y compris là-dedans.

856 *PP : Et juste parce qu'il y a un relâchement, d'un coup, OK*

857 J : De parler de ça, ça m'entraîne à me dire : « c'est vrai que tu peux aller plus loin, c'est toi qui te
858 donnes la permission ».

859 *PP : Cela n'empêche pas que, on peut être facilement pertinent pour les autres, parce que l'autre voit ce que tu ne*
860 *vois pas en toi...*

861 *PP : Avant les séances, avais-tu tendance à être attentive aux sentiments qui t'animaient ? Est-ce que tu déployais*
862 *une grande attention, une faible attention aux sentiments et comment tu peux décrire l'incidence que ça avait sur*
863 *tes manières d'être ?*

864 J : Avant les séances, oui, j'ai toujours donné beaucoup d'attention à ce que je ressentais, vraiment
865 beaucoup trop. Ma belle sœur m'a qualifié : « ah toi tu es une hyper sensible, tu aimes les
866 sentiments, tu aimes ce que tu ressens, tu vis à ce niveau-là ». Parce que j'ai toujours... pas de
867 façon objective et paisible, mais j'ai toujours été sensible non seulement à mes sentiments, mais
868 aussi à ce qui vient de mon corps. Si je ne me sens pas bien physiquement, ça m'affecte, ça
869 répond à ta question ?

870 *PP : Oui, et du coup est-ce que ça a évolué cette attention tournée vers toi-même ?*

871 J : Mon attention à moi a évolué et elle a évolué tout le temps, surtout depuis que ce Moi a
872 commencé à apparaître, c'est plus serein, hein ! C'est plus serein et probablement plus objectif
873 aussi, moins morbide.

874 *PP : D'accord.*

875 J : Plus ouvert, je me retrouve avec l'envie de faire beaucoup plus de choses, maintenant, et puis
876 j'ai plus d'énergie. Il y a une énergie qui s'est libérée.

877 *PP : Et tu te sens plus attentive aujourd'hui, moins attentive, ou... il y a une qualité d'attention qui aurait*
878 *changé ?*

879 J : Peut-être plus la qualité, oui, plus paisible, plus objective et aussi plus tournée vers l'extérieur.

880 *PP : Plus objective, qu'est-ce que tu veux dire ?*

881 J : De la même manière que je disais que dès que je sens quelque chose je l'arrête et c'est comme
882 si, quoique ce soit que je ressente ça risque de faire tomber le plafond sur la tête. Donc
883 maintenant j'ai un peu plus confiance et je me dis : bon, c'est pas forcément mauvais, je laisse
884 circuler, pas besoin de le prendre trop au sérieux, laisse bouger, laisse passer, observe sans ... ça
885 c'est très dur pour moi, mais c'est ce que j'apprends, très tôt tu m'as invitée à faire.

886 *PP : Oui, et du coup l'influence de ton attention dans la vie quotidienne, l'attention sur toi. Tout à l'heure on*
887 *parlait de la réflexion et là, on parle de l'attention.*

888 J : Heu, d'un certain côté, je peux me resituer un peu plus facilement : bon, là qu'est-ce que tu
889 veux, qu'est-ce que tu veux vraiment ? Là par exemple, la semaine dernière quand je m'étais
890 accrochée avec ma collègue, j'avais l'impression... il y avait une très mauvaise énergie qui nous

891 affectait de notre chef qui veut ou veut pas partir, et bon j'ai lâché, j'en ai raz le bol et puis oui, je
892 me suis dit : là, il y a quelque chose qui ne va pas et là, j'ai pris conscience qu'il n'y avait pas que
893 moi qui générât ce bad feeling, il y avait une très mauvaise énergie qui nous affectait toutes et que
894 là, on peut dire : « et bien ça je ne prends pas, je ne le laisse pas m'affecter », et puis ce que je
895 veux c'est de pouvoir parler, m'expliquer avec mon autre collègue et c'est ce qu'on a fait. Et c'est
896 amusant parce que le jour où y avait cette très mauvaise énergie il y a eu un accident de voiture, et
897 quelqu'un m'est rentré dedans et moi j'étais à 70 km/h au parc de Constance avec les flics qui
898 m'attendaient à l'Obélisque et : 90 euros d'amende (rire)... et puis le lendemain les choses ont
899 changé, on a pu se parler et c'est comme si il y avait plouf, quelque chose, un petit bouchon de
900 champagne qui avait sauté et là, c'est évident que tous les deux c'est ce qu'on voulait, bon, ça ne
901 va pas plus loin que des relations de travail, de bonnes relations de travail, mais en même temps,
902 on a pu tous les deux lâcher quelque chose et qui ne venait pas forcément que de nous, mais aussi
903 d'un contexte très toxique.

904 *PP : D'accord.*

905 J : Donc, ça j'ai pu le vivre sans me culpabiliser à mort comme j'aurai pu le faire si je l'avais lâché
906 comme ça sans laisser les autres complètement me culpabiliser non plus.

907 *PP : Et cette forme d'attention que tu as et qui est plus à même de te posturer, de savoir ce que tu veux.*

908 J : Oui parce que je m'aime davantage.

909 *PP : Oui, d'accord parce que tu t'aimes davantage, et à quelle expérience ensemble ou avec D. en Pédagogie*
910 *Perceptive, en quoi tu pourrais l'attribuer ?*

911 J : Et bien ça c'est venu progressivement.

912 *PP : ça s'est fait progressivement.*

913 J : Et ça s'est fait dans ce travail depuis longtemps, la Somato a facilité cette connexion, ce
914 sentiment dans le corps qui dit : là, tu n'es pas en phase, tu n'es pas en phase avec toi-même, ça je
915 le ressens beaucoup plus, parce qu'il y a l'expérience du confort, du mouvement où t'es en phase.
916 Donc là, t'acceptes moins ou, petit à petit, tu refuses de rentrer de plus en plus dans ces trucs là,
917 donc il y a ça. Et puis j'en reviens au moment le plus fort, c'était quand tu m'as dit : « il y a de
918 l'amour dans cet effacement ». C'est ça... j'adore les paradoxes et ça a complètement changé,
919 retourné le gant si tu veux, et heu, c'est découvrir une autre forme.

920 *PP : Tu dis que tu adores les paradoxes, quant à : paradoxes que tu découvres en Pédagogie Perceptive ?*

921 J : Et bien je me souviens en stage quand D. nous parlait de la convergence, du mouvement de
 922 convergence et de la latéralité, en fait elle va dans le sens opposé où on croit aller, et ça , ces trucs
 923 là ça me plaisait beaucoup.

924 PP : *C'est quelque chose qui se retrouve dans ton accompagnement en Pédagogie Perceptive, cette forme de*
 925 *paradoxe ?*

926 J : Oui, un peu tout le temps. Le mouvement est un paradoxe magnifique.

927 PP : *Quel est le paradoxe dans le mouvement qui t'a le plus initié le travail ?*

928 J : Attends, là je ne comprends pas ta question.

929 PP : *Quel est le paradoxe le plus fort que tu as rencontré dans le travail, spécifiquement la Pédagogie Perceptive ?*

930 J : Tu veux dire le mouvement sensoriel.

931 PP : *Oui, est-ce que tu peux me donner l'expérience la plus paradoxale la plus signifiante ?*

932 J : Dans le mouvement, oui cette notion de latéralité dans l'autre sens et qui crée cette belle
 933 élasticité aussi, et ce confort du mouvement, parce que du coup, le mouvement est complètement
 934 global. Autrement oui, ce paradoxe d'amour dans ce trou noir, ça c'était très fort. Et puis même
 935 l'idée de me dire : bon là moi je crois plus ; je savais que j'étais prête à le prendre parce que tu
 936 m'aurais dit ça à un autre moment, et pourtant je le cherchais, parce que quand j'avais vu ces
 937 vidéos à T... qui m'avaient complètement démolie, tu te souviens, là je suis morte là, dans ce
 938 mouvement-là, je suis morte.

939 PP : *La vidéo, c'est tu t'es filmée, c'est ça ?*

940 J : Comme vous nous aviez filmé à T...et en fait ce que tu m'as dit un an plus tard, c'est ce que
 941 j'avais besoin d'entendre. Quand moi j'ai vu ça, moi je ne pouvais pas l'articuler, je ne savais pas
 942 pourquoi j'étais morte. J'écoute le mouvement et pourtant je suis morte ! J'écoute le mouvement
 943 et quand je me vois je ne bouge pas, je me dis : « merde ! J'ai rien pigé ». Et puis là, la première
 944 fois que je te vois un an plus tard, tu me sors ça, donc pendant toute cette année j'ai essayé de
 945 travailler là-dessus, et en fait, je m'étais encore plus enfoncée dans ma mouise, mais aussi tu m'as
 946 vue au mauvais moment. Il y a d'autres choses qui se sont développées, j'ai quand même pu
 947 découvrir davantage le point d'appui, ça a évolué ça quand même, et puis une certaine confiance.

948 PP : *Est-ce que tu relies cette notion de point d'appui et cette notion de paradoxe ?*

949 J : Ba oui.

950 PP : *Pourquoi tu le relies ?*

951 J : Et ça je me souviens, c'était pas M. qui avait fait le cours c'était G.
 952 PP : *Dans ton expérience à toi, en quoi le point d'appui est paradoxal ; qu'est-ce que tu rencontres dans le point*
 953 *d'appui qui te paraît paradoxal ?*

954 J : Parce que pour moi, le point d'appui c'était la hantise de la mort. Bon, j'arrêtais, mais c'était un
 955 blocage. Alors que... maintenant il y a encore cette angoisse, elle y est encore.

956 PP : *D'accord, mais là on est...*

957 J : De pouvoir lâcher et puis hop !... il y a quelque chose qui naît. De cette mort il y a quelque
 958 chose d'autre qui naît, il y a un autre moment qui naît, mais ça, je n'y fais pas tout à fait confiance
 959 (rire)... j'ai peur, j'ai peur, si je lâche il ne va pas y avoir de quoi s'appuyer en fait. Bon, ça
 960 remonte loin dans mon enfance, ça a acquis ma psyché à mon expérience infantile, mais avec le
 961 mouvement justement, et puis quand je ne me sens pas bien, je me sens pas, je presse, bon là,
 962 c'est une certaine forme de point d'appui. Je sens mon os, j'essaie de sentir mon os, j'appuie mon
 963 os sur quelque chose.

964 PP : *D'accord, c'est personnel ça. Justement ça nous oriente sur la dernière question : utilises-tu les outils, des*
 965 *exercices ou des propositions découverts en séance de Pédagogie Perceptive de façon autonome ?*

966 J : Oh oui, tout le temps ;

967 PP : *Si c'est le cas est-ce que tu peux décrire l'incidence que ça a sur ta manière d'être ?*

968 J : Depuis 2 ans, oui depuis que j'ai commencé la somato, j'enregistre des pépites et j'essaie de les
 969 mettre en pratique et elles font toutes, leur chemin dans la semaine qui suit. Par exemple tu
 970 m'avais dit, comme j'ai ce problème de renfermement au niveau de la trachée, dans laquelle s'est
 971 logée la coqueluche, tu m'as dit : « pourquoi tu fais pas bouger ta peau », et je croyais le faire, mais
 972 là je l'ai fait jusqu'à sentir vraiment bouger la peau et c'est amusant comme ça peut, rien que de
 973 bouger ici ça peut faire tout relâcher, parce que j'ai toujours fait des points d'acupression parce
 974 que je sais mes faiblesses énergétiques, mais je l'ai fait avec un mouvement qui va comme ça.

975 PP : *Tu peux citer, qui va comment ?*

976 J : Qui va vers l'os.

977 PP : *D'accord.*

978 J : Là, j'en ai plus conscience parce que je suis passée par l'os, la séance d'avant c'était l'os, mais
 979 j'ai pas conscience du mouvement au niveau de la peau et qu'en fait en faisant bouger la peau, on
 980 peut faire bouger l'os, on peut tout faire lâcher... (rire), mais l'important c'est comme s'il fallait

981 mettre l'attention sur le mouvement, mettre son attention sur le mouvement et tout le reste
 982 bouge.

983 *PP : Cela c'est les pratiques que tu fais en dehors de nos séances ?*

984 J : Oui, oh oui tout le temps, parce que j'ai toujours amélioré la façon dont je me sens.

985 *PP : Il y a d'autres pratiques comme ça, que tu fais ?*

986 J : Il y a les divergences, les convergences, là j'ai été plus timide...

987 *PP : Ce sont des pratiques en mouvement donc ?*

988 J : Oui. Si je développais beaucoup d'extrasystoles, c'est parce que moi, je m'effaçais... parce
 989 qu'avec tout... ça c'est le gros changement depuis cette révélation du Moi, c'est comme si le cœur
 990 était rentré en place. Là, il a trouvé sa place, j'ai encore des extrasystoles, mais beaucoup moins, et
 991 je me sens plus ancrée.

992 *PP : D'accord. Dans ton parcours personnel de l'accompagnement, tu sembles décrire des stratégies, là quand tu*
 993 *parles de point d'appui au niveau de ta peau, c'est une stratégie gagnante parce que ça te libère, est-ce que tu as*
 994 *trouvé dans ton accompagnement personnel des stratégies qui se révèlent moins pertinentes que d'autres ?*

995 J : Oui, dans la mesure, pour moi de la façon dont je les faisais. Je disais au début : faire des
 996 divergences et des convergences surtout au moment d'aller me coucher, ça me calmait, mais
 997 l'année dernière j'allais de plus en plus dans les extrasystoles, j'allais de plus en plus à côté de mes
 998 pompes, tout en cherchant l'opposé, et du coup, maintenant ce que je fais depuis notre premier
 999 cours là, je bouge, le mouvement je ne sais pas où il est, mais je bouge, c'est moi qui bouge. Et
 1000 puis quand je mets de la musique, j'avais toujours peur, cette peur de ne pas écouter le
 1001 mouvement, de ne pas laisser aller les choses, aujourd'hui, bon je fais, et puis le mouvement il est
 1002 là ou il n'est pas là. C'est beaucoup plus libérateur.

1003 *PP : C'est une stratégie gagnante du coup ?*

1004 J : Oui, oui. Et j'ai souvent été perdue au milieu de ce que disait M., j'allais quand même dans un
 1005 cours assez avancé, j'étais perdue et avec mon schéma à moi d'avoir trop peur de me mettre en
 1006 avant plus, j'allais dans le mur. Tandis que là, tant pis si le mouvement il n'est pas assez écouté
 1007 tant pis, mais c'est moi qui fais, c'est ça qui compte.

1008 *PP : Super !*

1009 J : Ah bah ça c'est toi hein !

1010 *PP : Et est-ce que tu as noté toi dans ton parcours, dans ton accompagnement personnel, faire seule les exercices*
 1011 *pour mettre en pratique les propositions ?*

1012 J : Tout ça c'est toute seule.

1013 *PP : Oui, mais est-ce que tu as rencontré des difficultés à faire seule ?*

1014 J : Ah oui j'aurais bien aimé travailler avec quelqu'un, L. par exemple, elle avait pas envie, parce
 1015 que de pouvoir échanger à ce moment-là c'est super, et puis pouvoir me faire des improvisations,
 1016 pouvoir débloquer ça avec d'autres personnes moi, j'aurais aimé ça.

1017 *PP : Tu nous parles de ton toucher manuel, de ces mouvements que tu as faits : divergence,, convergence où tu as*
 1018 *retrouvé ta volonté d'agir, et donc tu t'es retrouvé, c'était plus efficace. Est-ce que tu as eu des difficultés à le faire*
 1019 *seule ?*

1020 J : Heu, non, au contraire, parce que je cherche toujours un meilleur être si tu veux, et comme
 1021 pour moi... bon j'avais essayé plusieurs outils avant comme le yoga, le taïchi, et pour moi la
 1022 Pédagogie Perceptive est un outil beaucoup plus abordable qui me donne beaucoup plus envie de
 1023 le faire. Bon, bien sûr il y a des résistances aussi...

1024 *PP : En quoi c'est un outil plus abordable ?*

1025 J : Parce que il y a le codifié, mais il y a tout le reste.

1026 *PP : Tu pourrais nommer le reste ?*

1027 J : Il y a de la liberté, liberté du mouvement, liberté par rapport à des contraintes, tu le disais des
 1028 points d'appui. Mais c'est moi qui fais. Avec le codifié, j'ai souvent développé des douleurs après,
 1029 probablement parce que je ne faisais pas bien, dans le mauvais état d'esprit, donc j'ai... mais
 1030 autrement, je mets de la musique que j'aime bien, et puis faire l'envol ça va, ça me plaît, mais c'est
 1031 dans la mesure où j'ai peur de ne pas bien le faire et de me faire du mal, je résiste, quand il y a eu
 1032 des extrasystoles ou des douleurs de dos.

1033 *PP : Tu nous parles par rapport au Chi Kong, en tout les cas dans ce travail-là tu nous parles de liberté, est-ce*
 1034 *que tu pourrais nous en dire plus sur la qualité de l'accompagnement qui t'a été offerte au sein de la Pédagogie*
 1035 *Perceptive, nous dire ce que tu penses de la qualité de l'accompagnement ?*

1036 J : C'est vrai qu'il y a une écoute formidable, toi et D. vous êtes différents, c'est presque comme si
 1037 vous écoutiez les choses différentes, renvoyez les choses de manière différente...

1038 *PP : En commun on va dire.*

1039 J : Et puis je crois que j'ai toujours été sensible à être perçue plus que moi, je me perçois. Mais
 1040 c'est cette présence et cette écoute, et là comme tout à l'heure tu as verbalisé mon besoin plus
 1041 que moi je me le permettais.

1042 PP : *Tu parlais de liberté tout à l'heure, tu parlais d'une forme de liberté dans cette Pédagogie , si j'ai bien*
 1043 *compris, et qu'en est-il alors de ce point de vue là, de la qualité de l'accompagnement ?*

1044 J : De la liberté ?

1045 PP : *Oui.*

1046 J : Je ne sais pas si je comprends bien la question.

1047 PP : *Chacun définit la qualité d'un accompagnement à sa manière suivant ce qu'il y a de plus essentiel, et pour toi*
 1048 *qu'est-ce qui a été le plus essentiel pour toi et qui fait la valeur et la qualité de cet accompagnement ?*

1049 J : Là, heu, dans l'accompagnement, ce qui a été le plus important pour moi, je dirais que c'est la
 1050 qualité d'écoute, mais aussi l'encouragement très fort de moi d'exister, c'est ce dont j'ai le plus
 1051 besoin.

1052 PP : *Encouragement.*

1053 J : Le ... le...même le découragement de ne pas... et de me renvoyer comme tu le fais, de me
 1054 faire réfléchir si je ne suis pas là. Tu es sensible à ça et c'est pour ça que je fais de la Pédagogie
 1055 Perceptive, même si j'ai toutes les difficultés que j'ai à le faire, c'est ça mon but, c'est être là. Être
 1056 là, ici avec les autres et avec moi-même.

1057 PP : *Quels sont les freins rencontrés dans ta pratique personnelle ou la mise en œuvre des propositions, des*
 1058 *découvertes que tu as faites. Est-ce que tu as rencontré des freins ou pas ?*

1059 J : Oui, comme je te dis, quand il y avait des douleurs ou des extrasystoles et puis cette difficulté à
 1060 assimiler ce que c'est que le mouvement, moi je me reliais à ça et puis j'ai fui ce qui m'apparaissait
 1061 comme des impositions au début, comme tu le sais. Le Taï-chi, le codifié, ça ne me disait pas
 1062 grand-chose au début, maintenant je n'ai pas de problème avec ça.

1063 PP : *Tu n'as pas de problème avec ça, justement quelles stratégies tu aurais utilisées, dans ta pratique personnelle*
 1064 *pour pouvoir accéder par exemple au niveau du codifié, tu sembles dire qu'au début c'était une contrainte et tu t'y*
 1065 *opposais et ça a évolué, comment tu t'y es pris, quelles stratégies tu as utilisées pour pouvoir en faire une pratique*
 1066 *personnelle ?*

1067 J : Comment je suis rentrée dedans ?

1068 *PP : Oui, dans une pratique personnelle, est-ce que tu en as fait 2 mn ou 30 secondes, comment tu t'es*
 1069 *débronillée ?*

1070 J : ça dépend. Je crois que les choses que je faisais c'est de me mettre une musique qui me donne
 1071 envie de bouger, qui m'émeut, une musique qui m'émeut.

1072 *PP : Une musique.*

1073 J : Une musique qui m'émeut, j'aimais ça et puis quelques fois... j'ai quand même pris... je suis
 1074 pas restée très longtemps avec T. de toute manière ça s'est arrêté, mais j'ai quand même pris
 1075 certaines choses, avec M. j'ai quand même pris certaines choses et ce que j'aimerais c'est faire
 1076 davantage d'improvisations avec d'autres personnes. Maintenant j'ai davantage, j'ai une bien
 1077 meilleure base pour le faire c'est que maintenant j'ai moi plutôt que me concentrer sur le
 1078 mouvement où j'allais nulle part là.

1079 *PP : Est-ce que tu pourrais me dire ce qui t'a aidée, ce qui t'a motivée pour le faire de façon autonome, les*
 1080 *exercices ?*

1081 J : D'une part, du fait que je ne me sentais pas bien et qu'il y avait peut-être une source de bien-
 1082 être, et c'était assez fort.

1083 *PP : Oui.*

1084 J : Le fait que c'est beau à voir quand c'est bien fait, quand la personne est vraiment dedans. La
 1085 spp c'est une manière pour moi de m'unifier, de....me.... me trouver, mais trouver l'Universel
 1086 aussi, c'est ce qui m'attire.

1087 *PP : Qu'est-ce que tu entends par Universel ?*

1088 J : Le ... le... une fois qu'on bouge, qu'on rentre dans le mouvement, le geste codifié, du coup le
 1089 mouvement vient avec vous, on sent une plénitude qui est agréable, c'est le bien-être du
 1090 mouvement.

1091 *PP : C'est la sensation de cette plénitude qui t'a motivée dans ta pratique personnelle ?*

1092 J : Oui et quand il y a de la musique qui me touche ah, c'est fort hein ! Ah ça permet de ... c'est
 1093 fort !

1094 *PP : C'est aujourd'hui tes pratiques personnelles, le codifié, tu fais quoi ?*

1095 J : Pas tout le temps, de temps en temps. Je mets une musique depuis que tu m'as redonné envie :
 1096 « t'occupes pas du mouvement, toi tu fais », donc ça, ça me redonne envie d'en faire quand je
 1097 mets de la musique de temps en temps.

1098 *PP : Ah d'accord ça t'a motivée ?*

1099 J : Oui, et puis les cours, il y a certaines choses qui... je refais un petit peu les choses qu'on fait
1100 pour voir ce que ça fait, parce que là, par exemple, la dernière fois on était sur les bras, il y a eu
1101 pas mal de mouvements de poignet et de la main, j'aime bien ça.

1102 *PP : C'est beaucoup ce qui est déclenché dans l'expérience qui te motive à la refaire chez toi ?*

1103 J : Oui, oui c'est pour ça que j'aime bien des cours régulièrement plutôt que un gros stage, une
1104 grande journée qui me laisse un peu dans le brouillard, moi.

1105 *PP : D'accord, ça c'est une stratégie.*

1106 J : Et ça je l'ai consciemment choisi et je sentais que c'était ça, vous m'aviez encouragé... et j'ai
1107 résisté là et pour mouvement interne c'est beaucoup plus avec ma manière d'être, des petits
1108 bouts, souvent c'est beaucoup mieux qu'une journée ou... après je ne sais plus où je suis.

1109 *PP : D'accord, OK. Bon et bien écoute super. Moi, je te propose de voir si tu as autre chose à offrir éventuellement*
1110 *sur la qualité de l'accompagnement, la façon dont tu as mis quelque chose en place dans ta vie ou qu'est-ce que tu*
1111 *retiens un petit peu de cet entretien entre les séances, ta vie quotidienne, ce que tu as mis en place, ou ce qui te*
1112 *motive là dedans, ça fait quand même un bout de temps qu'on se connaît et je ne vois pas chez toi l'envie d'arrêter,*
1113 *donc où est-ce que tu puises ta motivation ?*

1114 J : Dans la SPP je dirais aussi I. parce que ce n'est pas de la gymnastique sensorielle, mais son
1115 intention avec tout le parcours qu'elle a, son intention et sa présence est très forte par rapport au
1116 mouvement et au mouvement un peu plus interne que feraient beaucoup de profs de gym, et
1117 moi, ça me fait bouger, les échos sont forts et ça justement ça me projette dans un mouvement
1118 où je ne pense pas au mouvement. C'est moi qui fais... et avec les muscles en plus, les muscles ils
1119 sont vachement sollicités et pour moi, c'est un point d'appui, ça me donne la pêche et ça me
1120 tonifie et c'est ce dont j'avais besoin. Parce qu'avec la gymnastique sensorielle je devenais peu à
1121 peu désintégrée alors que ça, ça me redonne forme. Et puis du jour au lendemain, par exemple,
1122 c'était pas facile de prendre la décision d'arrêter les cours avec D. et de venir avec toi, mais ça a
1123 été très juste en fait ce que tu m'as offert, mais là j'ai écouté mon corps. Mais ça c'est le travail de
1124 vous deux qui m'a appris ça. De quoi ton corps a envie, et ça je respecte petit à petit, d'être plus
1125 en phase avec. Et ça... oui... la motivation de plus en plus de choses, de pouvoir envisager des
1126 choses sans sauter dessus en laissant le temps aux choses, le temps agir et puis d'accepter
1127 d'accueillir davantage, voilà, qu'est-ce qu'on peut demander de plus !...(rire) Et puis cet entretien

1128 c'est bien, c'est bien de le faire avec toi parce que tu me sors de mon petit intellect, mais oui c'est
1129 bien parce que ça recadre un peu, les choses.

1130 *PP : Ce sera intéressant pour la personne qui les a écrits, pour Valérie d'entendre ça, que c'est un beau moment.*

1131 J : C'est un bon moment pur nous deux aussi, ça me permet d'échanger au-delà du traitement ou
1132 de l'accompagnement, ça l'amplifie.

1133 *PP : ça amplifie l'accompagnement.*

1134 J : Donc merci Valérie, merci Vincent.

1135 *PP : Merci Valérie ! gros bisou ; Allez bisou.*

Entretien de Paula – 8 Novembre 2013

PP11 : Bonjour Paula, pouvez vous me dire quelle a été la motivation qui vous a poussé à pratiquer des séances de Pédagogie Perceptive, quand je dis Pédagogie Perceptive c'est tout ce que tu connais, le mouvement.

P : Le mouvement et la somato.

PP : Oui voilà et même les séances. Donc, je répète la question : qu'est-ce qui t'a motivée à pratiquer les séances ?

P : La motivation qui m'a poussée à pratiquer tout ça...c'est mon état de santé (émotion).

PP : C'était quoi ta motivation qui t'a poussée à faire ça ?

P : En fait j'avais un état de santé, un état général plus un état psychique dans lequel je ne me sentais pas très stable.

PP : Oui, tu peux préciser un tout petit peu, tu te rappelles ? Pas très stable, c'est ce que tu disais ?

P : Et bien disons que j'étais très vite embarquée dans des peurs, et qui m'occasionnaient des grandes fatigues.

PP : C'est ce que tu avais repéré avant de commencer et qui t'a un peu poussé à venir essayer de résoudre ça ?

P : Oui, voilà.

PP : D'accord. Et est-ce que ça a évolué ça, ta motivation. Est-ce que ta motivation a évolué ?

P : Oui parce que j'ai quand même vu une amélioration... alors... (Émotion.....essaie de se reprendre). Une amélioration au niveau de...pouh !...

PP : Au niveau de ce que tu as cité, c'est-à-dire peut-être au niveau de ton état psychique, de ton malaise corporel ?

P : Oui, en fin de compte il y avait quand même un certain degré de stress accumulé qui provoquait déjà au niveau de la santé des perturbations physiques.

PP : Oui.

P : Là, c'est les séances qui m'ont débloquée, qu'ont refait circuler à l'intérieur de moi, je pense.

PP : Oui

P : Notamment au niveau du système immunitaire, ça s'est remis à fonctionner, je faisais pas mal de sinusites etc... Donc, ça a débloqué mon système immunitaire qui m'a donné un bien-être par rapport à tout ce que j'attrapais, je sais pas comment ça s'appelle... ces maladies physiques, ça déjà ! Après il y a eu une détente au niveau psychique, tout ça ça a suivi quoi !

PP : Donc là tu as constaté un changement par rapport à avant ?

P : Oui j'ai vu un changement par rapport au début des séances, un changement, certains changements d'état, ça ne passait pas de 0 à 10, mais petit à petit une détente avec une certaine confiance associée quoi !

PP : Oui qui petit à petit a gagné, qui a concouru à te mettre mieux ?

P : Oui c'est ça.

38 PP : *Oui, c'est ça, à te sentir mieux, d'accord. Et est-ce que par rapport à ce que tu avais envie de faire dans ta*
39 *vie, le fait que ça change ça t'a permis de réaliser des choses que tu avais envie de faire ?*

40 P : Oui, voilà : les choses que j'avais envie de faire, elle n'étaient pas claires et nettes.

41 PP : *Oui.*

42 P : ça a certainement apporté de la clarté parce que ça a émergé à un certain moment.

43 PP : *Oui essaie d'expliquer un petit peu.*

44 P : Par rapport aux massages que je fais.

45 PP : *Oui, explique un petit peu.*

46 P : J'avais pas vraiment la perception, je sentais quelque chose, quand quelqu'un avait une douleur
47 quelque part, j'allais poser les mains, je réfléchissais pas à ce que je faisais, après j'avais un retour
48 de la personne qui me disait que ça détendait, ça soulageait ça détendait et après, petit à petit ça
49 s'est plus précisé, ça a évolué avec les échanges qu'on a eu verbalement aussi, ça m'a confortée
50 dans le sens où je pouvais, j'étais capable ! (rire)

51 PP : *D'accord.*

52 P : D'apporter quelque chose quoi aux gens et ça me fait du bien en même temps.

53 PP : *Et ça s'est mis en place ?*

54 P : ça s'est mis en place.

55 PP : *Qu'est-ce que s'est mis en place ?*

56 P : bah alors, ça s'est mis en place dans un cadre plus légal, quoi !

57 PP : *Oui.*

58 P : Donc maintenant je reçois des gens.

59 PP : *Et tu leur fais quoi ?*

60 P : Je leur fais des massages.

61 PP : *Et tu relies ça au fait que ton contact avec la Pédagogie Perceptive t'a éclairci quelque chose, comment ça s'est*
62 *passé ce processus là ?*

63 P : Oui ça m'a éclairci parce que je ne ressentais pas... pour moi, je posais les mains il se passait
64 ça bon, j'allais pas chercher plus loin. Et ça s'est ouvert à l'intérieur et j'ai eu de plus en plus
65 conscience qu'il se passait quelque chose, et que je pouvais peut-être encore évoluer.

66 PP : *Oui. Et par rapport à ton initial où tu disais que tu ne te sentais pas très bien en toi, que psychiquement tu*
67 *ne te sentais pas stable, ça a interféré comment ? Ça a évolué tout ça ? Tu t'es sentie plus capable ?*

68 P : Oui c'est sûr qu'au départ quand je recevais des gens, j'étais un petit peu plus inquiète quoi, de
69 comment ça allait se passer, et petit à petit j'ai pris confiance et je me pose beaucoup moins de
70 questions.

71 PP : *Est-ce que tu as fait le rapport avec les séances qu'on avait fait ?*

72 P : Oui, oui ! Depuis que je fais les séances, je me perçois mieux, et je perçois mieux l'autre.

73 PP : *Oui, c'est ça et pour toi c'est important cette histoire-là ?*

74 P : Ah oui ça a ... c'est un moment donné de ma vie ça a été un ... but, je sais pas si c'est
75 vraiment le mot... j'ai senti à un moment donné qu'il fallait que je fasse quelque chose, qu'il
76 fallait que je fasse quelque chose de ma vie quoi et c'était ça.

77 *PP : ça t'a donné, tu dirais comment, une autre façon tu dirais ?...*

78 *P : ça m'a donné une certaine raison de vivre, une vivance quoi ! Un but, un but.*

79 *PP : Un but, un but, d'accord. Et bien c'était important quand même ! On va passer à une autre question :*
 80 *Avant les séances, comment jugiez-vous votre tendance à prendre des initiatives pour obtenir ce que vous*
 81 *souhaitiez ? Est-ce que tu te mettais facilement en action pour obtenir quelque chose ?*

82 *P : Ah, non.*

83 *PP : C'était quoi ton processus à toi ?*

84 *P : Je cogitais.*

85 *PP : Tu cogitais.*

86 *P : Je pesais le pour, le contre, j'y vais, j'y vais pas si j'y vais ça va donner quoi et si j'y vais*
 87 *pas...(rire) et comment je fais pour y aller.*

88 *PP : D'accord et ça durait un petit moment ça ?*

89 *P : Ah oui ! (rire)*

90 *PP : (rire)*

91 *P : Et puis c'est sûr que ça s'est ramolli.*

92 *PP : Donc si tu répétais un petit peu comment voyais-tu ta tendance à prendre des initiatives pour obtenir ce que tu*
 93 *souhaitais, Peu-tu répéter ça comment ?*

94 *P : Je cogitais beaucoup.*

95 *PP : Non non, mais est-ce que tu peux répéter ?*

96 *P : Comment je jugeais ma tendance pour prendre des initiatives pour obtenir ce que je*
 97 *souhaitais ? Et bien je cogitais pas mal et je n'avais pas.*

98 *PP : Oui d'accord et est-ce que les choses se concrétisaient pour toi ou restaient dans la cogitation ?*

99 *P : Elles restaient plus dans la cogitation, ou alors ça se concrétisait par force parce qu'il fallait*
 100 *bien que j'y aille.*

101 *PP : D'accord. Est-ce que d'avoir fait ces séances de Pédagogie Perceptive ont changé ça ont modifié un petit peu*
 102 *ça ?*

103 *P : Oui parce qu'il y a un peu plus de lâcher-prise en fait depuis, il y a moins la cogitation, il y a*
 104 *plus la confiance, je fais plus confiance à ce qui va arriver.*

105 *PP : Oui d'accord, donc ça a changé, ça a changé dans ta manière d'être, et de faire, tu dirais quelque chose : ça a*
 106 *changé quelque chose dans le temps de réaction ?*

107 *P : Oui.*

108 *PP : Entre y penser et le mettre en action ?*

109 *P : Oui parce que des fois je me suis surprise par rapport à certaines petites choses, d'être déjà*
 110 *passée à l'action...*

111 *PP : Tu es déjà surprise ?*

112 *P : Oui.*

113 *PP : D'accord. Et ça perdure, tu es un peu plus rapide dans ta mise en action, tu es moins dans l'hésitation ?*

114 *P : Oh, il y a des moments où ça fluctue un peu, mais je ne redescends pas...*

115 *PP : Et si ça se traduisait par une attitude ça serait quoi ?*

116 *P : ça serait plus stable.*

117 *PP : Plus stable.*

118 *P : Plus stable, plus ancrée, plus positionnée.*

119 *PP : D'accord. Quand tu dis ça c'est un sentiment corporel ?*

120 *P : Oui.*

121 *PP : Ce serait plus ça un sentiment corporel ou tu penses à quelque chose déjà ? tu n'as pas d'exemples, c'est plus*
 122 *une impression ?*

123 *P : Je n'ai pas d'exemple là, mais c'est la sensation que j'ai.*

124 *PP : Plus d'ancrage.*

125 *P : De solidité, ancrage, solidité.*

126 *PP : Et est-ce que tu peux relier ça à quelque chose de particulier dans les séances qu'on a fait ? Est-ce que dans*
 127 *les séances qu'on a fait il y a quelque chose qui t'a permis d'être plus comme ça ?*

128 *P : Il y a eu le mouvement. Maintenant comme on a fait plusieurs sortes de mouvements je ne*
 129 *sais pas lequel en particulier, je pense que c'est l'association de ces différents mouvements ?*

130 *PP : Oui. Si on dit travail des axes par exemple ?*

131 *P : Oui. Ah oui, oui !*

132 *PP : Travail des axes ?*

133 *P : Oui.*

134 *PP : Ancrage, tu dirais oui. Tu disais dans les axes. Tu te rappelles dans les axes il y a droite gauche, avant*
 135 *arrière...haut bas.*

136 *P : Et bien moi je dirais que c'est l'association de tous, pas un en particulier.*

137 *PP : Pas un en particulier. Est-ce que par exemple quand tu te mets en action, tu te mets en action plus*
 138 *rapidement qu'avant et est-ce que tu tiens dans ta décision, une espèce de persévérance ?*

139 *P : ça dépend des moments, ça c'est sûr ! Ouais, mais je pense que c'est plus tenace.*

140 *PP : T'as gagné en ténacité, tu restes tenace, tu as besoin de faire des efforts pour garder cette persévérance à réaliser*
 141 *quelque chose ?*

142 *P : Ba moins en fait !*

143 *PP : Ah c'est intéressant, comment tu expliques ça, ça se passe plus facilement ? Comment ça se passe ?*

144 *P : Ba avant c'est vrai, je faisais mon mouvement, je faisais le mouvement pour arriver à me*
 145 *mettre dans un certain état et là c'est vrai quelquefois je n'ai pas besoin. Ou alors j'y pense et*
 146 *alors je pense que je dois retrouver en moi cet état quoi !*

147 *PP : Et ça suffit ?*

148 *P : Oui quelquefois.*

149 *PP : Quelquefois ça suffit. Tu dirais que c'est presque installé dans toi ?*

150 *P : Pas complètement, non, c'est jamais complètement, non.*

151 *PP : Mais un peu.*

152 P : Mais il y a quelque chose qui est imprimé.

153 PP : *Qui se fait. Oui, c'est chouette ! Oui, c'est quand même intéressant cette histoire !*

154 P : Ba oui !

155 PP : *On passe à la troisième question et tu la répéteras si tu veux bien : Avant les séances, est-ce que tu pensais*
 156 *être une personne de valeur au moins égale à n'importe qui d'autre ?*

157 P : Ba non !! Avant les séances, est-ce que je pensais être une personne de valeur au moins égale à
 158 n'importe qui d'autre ? Ba non je me sentais inférieure.

159 PP : *Pourquoi, comment ?*

160 P : Manque de confiance, et puis des peurs, surtout ça des peurs, le regard des autres.

161 PP : *Oui, le regard des autres.*

162 P : J'y prêtais attention, peur de ne pas être à la hauteur, d'être jugée.

163 PP : *Et oui, et ça, ça jouait sur ta façon d'être ?*

164 P : Oui, ça me recroquevillait.

165 PP : *Tu te recroquevillais un petit peu et tu avais moins tendance à aller vers les autres ? Tu dirais quoi ?*

166 P : Je me forçais à aller vers les autres et quelquefois je ne pouvais pas parce que c'était trop fort,
 167 sinon je me forçais.

168 PP : *Pour toi les autres c'était quoi alors ?*

169 P : Pour moi c'étaient les personnes qui avaient plus d'importance en fait (rire), plus de valeur.

170 PP : *Plus de valeur et toi tu avais moins de valeur.*

171 P : J'étais la pauvre fille en fait !

172 PP : *Ba dis donc !*

173 P : (rire)

174 PP : *Est-ce que ça a évolué, en fait ?*

175 P : Oui.

176 PP : *Cela s'est modifié avec les séances qu'on a fait ?*

177 P : Oui ça s'est modifié avec les séances, oui.

178 PP : *Oui ça s'est modifié, comment, petit à petit, d'un seul coup ?*

179 P : Petit à petit.

180 PP : *Petit à petit, est-ce que tu peux expliquer un peu plus ?*

181 P : Et puis il y a eu les ateliers de groupe, là. On a eu des échanges aussi entre nous qui m'ont
 182 permis de m'apercevoir qu'on avait tous notre vulnérabilité.

183 PP : *Ah oui !*

184 P : Et je pense que le mouvement aussi qui m'a apporté une certaine solidité, c'est une sensation,
 185 je me suis sentie plus égale à l'autre.

186 PP : *Oui !*

187 P : C'est un peu ça.

188 PP : *Oui, ce qui est énorme, et ça s'est constitué petit à petit ?*

189 P : Oui, vraiment petit à petit.

190 PP : *D'accord. Et ça t'a fait quoi de ressentir ça ?*

191 P : Et bien c'est vrai que comme c'est petit à petit, on s'en rend pas compte, il faut vraiment faire
192 le retour.

193 PP : *Retour en arrière. Et avec le retour en arrière tu te disais ? Tu te faisais des réflexions là-dessus, tu te disais*
194 *des choses ? Parce que ce n'est pas rien de passer à une forme de dévalorisation de toi...*

195 P : Ah oui, c'est important, j'ai gagné quelque chose et qui s'est installé, et qui s'est installé.

196 PP : *Et qui s'est installé. Et ça t'a fait du bien ?*

197 P : Ah oui, ça m'a fait du bien.

198 PP : *Super ! Et ça change quelque chose dans ta représentation de la vie cette chose là, d'être plus en confiance ?*

199 P : Oui, comment expliquer ? J'ai gagné plus de confiance, c'est toujours l'histoire de prendre des
200 décisions, les peurs dominant moins, ça c'est sûr, la peur est moins présente, donc moins
201 invalidante quoi !

202 PP : *Est-ce que tu pourrais raconter un truc de ta vie quotidienne, avant j'étais un peu recroquevillée, machin et*
203 *puis là, ça ne me dérange pas, je peux le faire.*

204 P : Ba, un truc tout bête, quand il fallait appeler l'administration, quelque chose comme ça pour
205 des papiers, moi, j'avais peur avant pour prendre le téléphone, alors que maintenant je fais le
206 numéro et puis je laisse venir, avant je faisais tout un topo dans ma tête, je vais dire ça, ça ça.. Je
207 laisse plus venir. Quelquefois il faut que je me remette dans une posture, quelquefois je n'ai pas
208 besoin, mais il faut que je me remette dans une posture, mais ça coule plus en fait, l'échange avec
209 la personne, ça passe mieux. Il y a un relâchement quelque part.... (rire).

210 PP : *Oui. Et ça a changé un petit peu l'image que tu avais de toi, on pourrait dire ça ?*

211 P : Oui, parce que je suis plus capable de faire comme l'autre.

212 PP : *Plus capable de faire comme l'autre. Et qu'est-ce qui te permet de dire que c'est relié aux séances qu'on a*
213 *faites ?*

214 P : Je le relie aux séances parce que moi, je le sens dans le corps !

215 PP : *Tu le sens dans le corps. Tu le sens dans ton corps ?*

216 P : Et bien je me sens plus droite, je ne sais pas si c'est visible, mais j'ai la sensation d'être plus
217 droite, plus verticale alors qu'avant j'étais toute recroquevillée, je suis plus droite.

218 PP : *plus droite, c'est super ça, c'est concret. Et là, quand tu dis... comment tu dis : quelquefois j'ai besoin de me*
219 *remettre dans une posture ?*

220 P : C'est-à-dire dans une posture qu'on a travaillée en mouvement, peut-être des fois, refaire un
221 petit peu les axes, ou l'un ou l'autre. Ou simplement me mettre debout bien ancrée, me réancrer.

222 PP : *C'est ça, et là, qu'est-ce qui se passe quand tu te réancres par exemple ?*

223 P : Ba, il y a une verticalité qui est là, plus de solidité.

224 PP : *Voilà, plus de solidité, de verticalité, donc c'est un sentiment corporel, tu dirais ça ?*

225 P : Oui.

226 *PP : Et à partir de là tu peux aller beaucoup plus dans le quotidien, ah c'est bien ! Ça marche, on passe à la suite*
 227 *ou est-ce que tu as des choses à rajouter là-dessus ?*

228 P : Non, ça va.

229 *PP : ça va ? Donc avant la Pédagogie Perceptive est-ce que tu avais le sentiment de faire les choses aussi bien que*
 230 *la majorité des gens ?*

231 P : Et bien non, je ne me sentais pas capable de faire aussi bien que l'autre avant la rencontre avec
 232 la Pédagogie Perceptive.

233 *PP : C'est un petit peu ce qu'on a dit, tu n'avais pas trop le sentiment d'être capable de faire les choses aussi bien*
 234 *que la majorité des gens, c'est ça hein ?*

235 P : Oui.

236 *PP : Donc là, on en a un petit peu parlé, hein ?*

237 P : Oui.

238 *PP : ça a évolué hein ? Ton sentiment de capacité. Est-ce que ça t'a permis de ... est-ce que ça t'a permis de*
 239 *mener des actions, donc t'as parlé déjà du massage, de t'installer pour pratiquer le massage ?*

240 P : Oui.

241 *PP : Est-ce qu'il y a d'autres actions que tu as pu faire parce que tu te sentais plus capable ?*

242 P : Heu, ça a un rapport un peu avec le massage, ça a été l'écoute de la personne, la personne qui
 243 vient se faire masser se relâche, quelquefois elle a besoin de parler, de lâcher les choses, et bien
 244 une écoute avec une certaine distance, c'est-à-dire ce que la personne dit ne m'ébranle pas quand
 245 elle est dans ses émotions, quand elle exprime des choses, je me sens stable.

246 *PP : Tu te sens stable, c'est parce que cette distance là elle est spéciale ?*

247 P : Je pense que c'est depuis qu'on a travaillé en Pédagogie Perceptive et en mouvement, qui m'a
 248 apporté cette stabilité, ce recul par rapport aux émotions de l'autre.

249 *PP : Donc ça c'est pour les actions que tu as menées : l'écoute et est-ce que par répercussion ce sentiment d'être*
 250 *capable de faire ça t'a apporté quelque chose dans ta vie ?*

251 P : Oui, ça m'a valorisée en fait, je me sens plus à la hauteur... qu'avant.

252 *PP : D'accord, tu vois d'autres choses à dire là-dessus ? Donc plus à la hauteur qu'avant...*

253 P : Et plus de valeur aussi, j'ai l'impression aussi de servir à quelque chose, d'être utile.

254 *PP : Et est-ce que tu relies ça aux séances qu'on a fait ?*

255 P : Ah oui c'est sûr et ça a découlé après.

256 *PP : Par exemple sur l'écoute est-ce que tu peux rattacher ça à quelque chose qu'on a fait en séance ?*

257 P : Dans les séances de groupe, il y a eu aussi la façon de s'exprimer en groupe, l'écoute de
 258 l'autre, l'écoute bienveillante.

259 *PP : Est-ce que tu pourrais dire que c'est une posture, tu t'es inspirée d'une posture de travail, d'écoute, une façon*
 260 *d'écouter ?*

261 P : Et bien oui, j'avais pas tellement réfléchi, mais là, en discutant... à l'intérieur...

262 *PP : Oui, vas-y.*

263 P : Il y a une posture d'écoute particulière. Il y a déjà la verticalité et en même temps une posture
 264 d'ouverture et légèrement de recul.

265 PP : *Oui, là tu fais le geste, mais tu pourrais expliquer pour le micro, c'est-à-dire ?*

266 P : J'ouvre ma cage thoracique.

267 PP : *Tes épaules, oui.*

268 P : Oui, et je relève la tête.

269 PP : *Et tu relèves la tête, et en même temps tu as dit recul.*

270 P : Il y a un petit recul, je pense que c'est par rapport aux émotions de l'autre. Le recul est là pour

271 ne pas être ébranlé, c'est par retentissement de l'émotion.

272 PP : *D'accord, et malgré ce recul tu peux être en empathie avec la personne ?*

273 P : Oui, oui.

274 PP : *Comment tu expliques ça ?*

275 P : Il y a l'écoute bienveillante et....

276 PP : *Et en même temps qu'il y a l'écoute, tu peux être dans le recul, c'est ce que tu m'as dit.*

277 P : Oui.

278 PP : *Tu peux être là ?*

279 P : Oui.

280 PP : *D'accord. Ça permet quoi cette histoire-là, cette posture là, ça te permet quoi dans la relation ?*

281 P : Cette posture d'écoute me permet de recevoir ce que l'autre dit, et en même temps je reste

282 moi-même, je ne suis pas perdue dans l'autre.

283 PP : *Oui, voilà. Est-ce que c'est une bonne distance ça ?*

284 P : Je pense oui. Je pense aussi que ça peut se moduler quoi ! Je ne peux pas toujours rester en

285 recul, je peux éventuellement avancer et reprendre la position de recul.

286 PP : *D'accord. Est-ce que tu mets ça en relation avec des choses qu'on a faites, par exemple au niveau manuel, est-*

287 *ce que ça te rappelle quelque chose, au niveau du mouvement est-ce que tu trouves des similitudes entre l'écoute que*

288 *tu as adoptée et la façon dont on a travaillé ?*

289 P : Oui, il y a toujours ce mouvement, ce travail des axes, autrement le travail d'empathie avec la

290 personne, oui, le toucher, le toucher profond, tissulaire.

291 PP : *Oui.*

292 P : Qui fait qu'il y a une espèce de symbiose.

293 PP : *C'est ça, mais en même temps tu vas dans la symbiose à fond ?*

294 P : Non non, et en même temps je suis moi.

295 PP : *Et en même temps tu es toi, oui. Et ça marche comment cette histoire-là, comment tu fais ? Comment on fait,*

296 *tu vas toucher dedans ?...*

297 P : Il y a un toucher progressif qui est là, qui est de plus en plus profond et qui, à un moment

298 donné il y a une petite résistance.

299 PP : *Oui.*

300 P : Et c'est là, au niveau de la résistance, si on attend un petit peu il se passe quelque chose.

301 PP : *Et ton attente elle est, comment on dit, inductive, elle cherche quelque chose ou elle laisse venir ?*

302 P : Elle laisse venir.

303 PP : *C'est ça que tu fais, d'accord, et là, tu reconnais des choses qu'on a faites ?*

304 P : Oui, voilà.

305 PP : *Tu te rappelles les mots qu'on dit là-dessus*

306 P : Laisser venir.

307 PP : *Oui, laisser venir. D'accord, et c'est un schéma pour toi aussi ?*

308 P : Oui.

309 PP : *Tu avais réfléchi un peu à ça, à comment tu fonctionnes finalement, dans ton écoute, parce que tu constates un*
 310 *laisser-faire...*

311 P : Ah oui oui, je constate le laisser-faire.

312 PP : *Mais en fait, tu as une manière de faire quelque part, là, telle que tu l'as dit.*

313 P : Oui.

314 PP : *Il y a aussi une manière de faire, derrière, qui est bien à toi.*

315 P : Oui.

316 PP : *Et qui peut se rattacher un peu au travail de la Pédagogie Perceptive ?*

317 P : Oui.

318 PP : *Tu es d'accord avec ça ?*

319 P : Oui, oui oui.

320 PP : *Bon, ça marche. On continue ?*

321 P : Oui.

322 PP : *On est rendu à la 5^{me} question : Avant la rencontre avec la Pédagogie perceptive, estimiez-vous avoir une*
 323 *attitude positive vis-à-vis de vous-même ?*

324 P : Alors, avant la rencontre avec la pédagogie Perceptive est-ce que j'estimais avoir une attitude
 325 positive vis-à-vis de moi-même : bah non, bah non parce qu'en fait je me sentais inférieure à
 326 l'autre, pas capable de ...

327 PP : *Tu rejoins un petit peu ce que tu as dit tout à l'heure ?*

328 P : Oui, voilà, on retrouve les mêmes...

329 PP : *Et si on parlait d'estime de soi, tu dirais ?...*

330 P : Mon estime de moi est elle bien remontée ! (rire).

331 PP : *Elle est remontée (rire) d'accord ! Elle est remontée. Est-ce que tu aurais un autre exemple qui te viendrait*
 332 *là, par rapport à l'estime de toi, dans ton vécu ?*

333 P : L'exemple ne me vient pas. Quelquefois, je suis étonnée parce que... Là, ça ne me vient pas
 334 en exemple, mais je me dis des fois : « ba oui, je suis capable de faire comme un tel », même si
 335 c'est pas les mêmes actions, je me dis oui, j'ai autant de valeur que les autres.

336 PP : *Et par rapport aux séances qu'on a faites, est-ce que tu te rappelles de certaines séances, certaines choses que*
 337 *tu as vécues dans ces séances qui pourraient être en rapport avec ça, qui te donne, cette sensation d'avoir plus*
 338 *d'estime de toi, est-ce que tu te rappelles de choses, par exemple un mouvement ?*

339 P : Oui, ça ne me vient pas là. C'est vrai que parfois dans le mouvement il y a des choses qui se
 340 présentent comme si ça giclait.

341 PP : *Comme si ça giclait ?...*

342 P : Comme si l'évidence était là, ça venait quoi !

343 PP : *Ah !*

344 P : Elle était à l'intérieur, mais... elle était engouffrée en fait.

345 PP : *Une évidence qui émerge, c'est ça ?*

346 P : Oui.

347 PP : *Tu as des sensations corporelles de ça ?*

348 P : Oui, tout d'un coup, je pense que ça passe par la stabilité, une stabilité intérieure, il y a quelque
 349 chose qui se pose.

350 PP : *Et ça se passe où, dans le corps ?*

351 P : ça se passe.

352 PP : *Oui, vas-y explique.*

353 P : Dans l'axe.

354 PP : *Où, devant ?*

355 P : Oui, dans l'axe.

356 PP : *Oui, ça part du haut, des jambes ?*

357 P : ça part de la gorge.

358 PP : *ça part de la gorge et ça va où ?*

359 P : ça part de la gorge et ça descend, et quelquefois ça descend jusqu'en bas.

360 PP : *Oui, d'accord. Et c'est comment cette histoire là, ça t'est arrivé plusieurs fois ça ?*

361 P : Oui, ça se pose, c'est ce que je pourrais dire, il y a un truc qui se pose. C'est là, c'est solide
 362 quoi ! C'est quelque chose en fin de compte intérieure, qui est présent à l'intérieur, mais je n'en
 363 avais pas conscience et que je ressens par le corps.

364 PP : *Et ça, tu rattaches ça, donc ça t'est arrivé cette histoire-là que ça se pose à l'intérieur de toi, ça descend et ça,*
 365 *ça t'a donné plus de valeur, plus d'estime de toi ?*

366 P : Plus de consistance.

367 PP : *Plus de consistance ?*

368 P : Alors en fait, avec la consistance, les choses sont plus faciles à ... les événements sont plus
 369 faciles à accueillir, la mise en action aussi est plus facile.

370 PP : *D'accord.*

371 P : La confiance arrive avec.

372 PP : *La confiance arrive avec, et là tu ne retombes pas dans une dévalorisation ?*

373 P : Non, ça va plutôt dans l'autre sens.

374 PP : *Dans le sens de ?*

375 P : Dans le sens du positif quoi.

376 *PP : Une attitude positive pour toi ?*

377 *P : Oui, J'ai maintenant une attitude positive pour moi.*

378 *PP : Alors tu te sens comment quand tu es comme ça ?*

379 *P : Plus solide, plus ouverte, plus sereine.*

380 *PP : Bon et bien c'est pas mal ! On va passer à la suite : Avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive est-ce que*
 381 *ta vie correspondant de près ou de loin à tes idéaux, est-ce que tu peux répéter ?*

382 *P : Avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, ma vie correspondait-elle de près ou de loin à*
 383 *mes idéaux ? Ah ba pas trop hein !*

384 *PP : Vas-y, développe.*

385 *P : Ah, finalement je ne sais pas trop ce que j'attendais de ma vie... (rire) je vivais les choses....*

386 *PP : Tu vivais les choses sur le moment.*

387 *P : Mais il y avait quand même à l'intérieur de moi quelque chose qui n'était pas satisfait, mais je*
 388 *ne savais pas, c'était vraiment flou.*

389 *PP : Un fond d'insatisfaction.*

390 *P : Oui, c'est ça un fond d'insatisfaction.*

391 *PP : Mais quand même est-ce que t'avais des idéaux, même en étant petite fille ?*

392 *P : Oui, oui, de fonder une famille.*

393 *PP : De te marier, d'avoir des enfants.*

394 *P : Des enfants, d'être heureuse, d'être en harmonie.*

395 *PP : C'était fort, ça pour toi, très clair. Et est-ce que tu avais d'autres ambitions, des idéaux ?*

396 *P : Et bien c'est marrant, au niveau de ma profession, j'avais pas vraiment d'idées.*

397 *PP : Au niveau de ta profession.*

398 *P : Oui, dans le travail.*

399 *PP : Tu voulais pas être comme toutes les petites filles, à l'âge de 9 ans, être vétérinaire ?...*

400 *P : (rire) il n'y avait rien qui me venait.*

401 *PP : Rien de spécial ?*

402 *P : Non.*

403 *PP : Tu avais peut-être des talents, des dons ou quelque chose, des envies ?*

404 *P : En fait, ça s'est révélé après.*

405 *PP : C'est après que ça s'est révélé.*

406 *P : Oui.*

407 *PP : Et donc, avant que tu viennes faire les séances, est-ce que ta vie correspondait à ce que tu avais envie ?*

408 *P : A moitié.*

409 *PP : A moitié, une moitié oui, une moitié non.*

410 *P : (rire).*

411 *PP : C'est-à-dire, une moitié oui.*

412 P : La moitié satisfaite : oui, fonder une famille, avoir des enfants, c'est là.

413 PP : *ça s'est réalisé ?*

414 P : Oui. L'autre moitié, je sentais bien que je n'étais pas à l'aise dans mon travail, mais je n'avais
 415 pas du tout idée, je pensais pas du tout faire autre chose, je voyais pas quoi d'ailleurs. Mais ça ne
 416 me venait même pas à l'idée que je pouvais faire autre chose.

417 PP : *D'accord ; Donc, là tu avais une forme d'insatisfaction par rapport à ton travail ?*

418 P : Oui.

419 PP : *C'était juste par rapport à ton travail que tu avais une insatisfaction ?*

420 P : Non c'était pas juste par rapport à mon travail que j'étais pas satisfaite, ... j'étais pas satisfaite
 421 de comment...c'était par rapport à comment j'étais, comment je me sentais aussi.

422 PP : *Oui, c'était par rapport à comment tu te sentais, c'est-à-dire comment tu te sentais...*

423 P : A l'intérieur de moi.

424 PP : *Oui, c'était quoi ? Répète-le un petit coup ?*

425 P : (rire) Nulle, presque nulle, pas complètement, mais pas loin !

426 PP : *Ah oui, là, il y avait un écart quand même ! Il y avait des choses qui n'allaient pas ? Une forme*
 427 *d'insatisfaction.*

428 P : Oui.

429 PP : *Alors tu es venue en séance et par rapport à ça, est-ce qu'il y a des envies, des idéaux ou des choses idéales*
 430 *que tu avais envie de faire qui ont évolué ?*

431 P : Ce qui a évolué, ce qui a émergé, je dirais, ça a été les massages et c'est vrai que ça a donné
 432 quand même un but à ma vie.

433 PP : *Et ça c'était complètement inconnu pour toi avant, ce n'était pas dans tes idéaux ?*

434 P : Complètement inconnu.

435 PP : *Non, tu n'avais pas imaginé ça, donc ça, ça a émergé, c'est venu, petit à petit ?*

436 P : Ah oui.

437 PP : *Si tu n'avais pas fait les séances qu'on a faites ensemble, est-ce que ça aurait émergé, tu sais pas trop ?*

438 P : Je ne sais pas, je ne sais pas du tout ! ça a fortement contribué hein !

439 PP : *Pour toi ça a fortement contribué ?*

440 P : Ah oui.

441 PP : *Cela t'a servi un peu de tremplin ?*

442 P : Oui.... Et d'appui aussi.

443 PP : *Et tu as pu t'appuyer dessus ?*

444 P : Oui.

445 PP : *Pour réaliser ça ?*

446 P : Oui, pour réaliser et...

447 PP : *Et pour laisser émerger ?*

448 P : Oui et pour découvrir aussi ?

449 *PP : Ah pour découvrir ce talent nouveau, cette nouvelle envie ?*

450 P : Oui.

451 *PP : Est-ce que tu relies ça à ... tu l'as peut-être un peu dit tout à l'heure, mais, tu relies ça à des choses*
 452 *particulières qu'on a faites ? Le fait que ça a émergé comme ça ?*

453 P : Il y a eu les séances au départ qui m'ont, je pourrais dire, désencombrée, dénouée de
 454 l'intérieur. Je pense que ça a déjà démarré après les séances et puis après le mouvement,
 455 l'introspection. Je ne sais pas dire ! Plus avec le mouvement.

456 *PP : Plus avec le mouvement.*

457 P : Oui.

458 *PP : Pourquoi, parce que c'est plus actif ?*

459 P : Heu, oui parce que c'est plus actif, plus vivant, plus dans mon corps.

460 *PP : Plus dans ton corps, ça t'a mieux correspondu ?*

461 P : Oui, je pense.

462 *PP : Tu saurais préciser ?*

463 P :

464 *PP : Dans l'introspection c'est plus quoi ? C'est moins quoi ? Par rapport au mouvement ?*

465 P : Alors l'introspection c'est... la rencontre avec l'intérieur.... Et pourtant c'est vrai, il y a
 466 quelquefois des idées qui jaillissent (rire) C'est vrai que c'est beaucoup l'association des deux,
 467 aussi.

468 *PP : Oui, bien sûr.*

469 P : Le mouvement, c'est dans le corps. Moi, je le ressens vraiment dans le corps.

470 *PP : Oui, tu te sens plus en relation avec ton corps dans le mouvement que dans l'introspection ?*

471 P : J'ai l'impression, oui.

472 *PP : Oui, en tout cas ça te va mieux, c'est ça qui te fait évoluer plus vers des objectifs, des idéaux, c'est ça ?*

473 P : Oui. Pourtant au départ je n'avais pas envie de faire du mouvement (rire)

474 *PP : Ah tiens, vas-y.*

475 P : ça me barrait.

476 *PP : ça te barrait hein.*

477 P : Et en fait je réalise que ça m'a apporté, et j'en ai toujours besoin.

478 *PP : Et qu'est-ce qui te barrait, dis-moi tout (rire)*

479 P : (rire) De répéter.

480 *PP : De répéter les mouvements.*

481 P : Oui, de répéter, et pourtant une fois qu'ils sont bien répétés, ils s'inscrivent.

482 *PP : Oui oui. On continue ?*

483 P : Oui.

484 *PP : Avant la Pédagogie Perceptive, est-ce que tu estimais avoir obtenu les choses importantes que tu souhaitais*
 485 *dans la vie ?*

486 P : Avant la Pédagogie Perceptive est-ce que j'estimais avoir obtenu les choses importantes que je
487 souhaitais dans la vie ?

488 (Enregistrement inaudible. Petite coupure d'enregistrement)

489 *PP : On disait qu'une des choses importante c'était ton développement personnel, et que le sport ça t'avait permis*
490 *d'évacuer ?*

491 P : Oui.

492 *PP : Et puis l'abord de la psychothérapie t'a permis d'aborder le monde des émotions ?*

493 P : Oui.

494 *PP : Et en ce qui concerne la Pédagogie Perceptive c'était quoi ? Plus corporel ? Mais ça t'a permis quoi par*
495 *rapport aux choses importantes ?*

496 P : Les séances, ça m'a permis de ressentir dans mon corps.

497 *PP : De ressentir, quelque chose que tu ne ressentais pas avant ?*

498 P : Ba je n'en avais pas conscience, je ne sais même pas si je les ressentais.

499 *PP : Vas-y, essaie de parler un petit peu de ce travail de ressenti, avant tu ne ressentais pas trop ?*

500 P : En fait, en rapport avec les émotions, c'est vrai que je ne les ressentais pas dans mon corps. Je
501 ne ressentais pas mon corps, au départ je ne ressentais pas mes émotions, la psychothérapie m'a
502 permis de ressentir mes émotions, mais ça n'allait pas plus loin. Au niveau du corps, ça m'arrive
503 de ressentir le trajet, le trajet de l'émotion, à l'intérieur du corps. Des fois je ressens si ça reste
504 bloqué, ou alors si ça a réussi à s'évacuer.

505 *PP : Et là, tu fais quelque chose pour ça ?*

506 P : Alors des fois oui, je fais des choses qui se présentent (rire) comme j'avais cité l'exemple de la
507 discussion avec ma mère dans laquelle j'avais été promenade, je l'ai senti corporellement, partout,
508 j'ai senti le trajet, c'est parti de la gorge, plexus et j'ai été vraiment secouée, je tremblais et il y
509 avait quelqu'un avec moi avec qui j'ai pu parler, j'ai exprimé et là ça s'est dégagé, j'ai senti que ça
510 s'est dégagé de mon corps, ça s'est ouvert. Sinon ça reste figé et là il faut que je fasse quelque
511 chose.

512 *PP : Et tu rattaches ça à une évolution que tu as eue par rapport à la perception, par rapport au ressenti ?*

513 P : Oui parce qu'avant je n'aurais jamais senti ça à l'intérieur du corps, ce trajet-là.

514 *PP : Tu as amélioré beaucoup tes perceptions, alors ?*

515 P : Oui.

516 *PP : Et là, ça te permet d'aller vers plus de proximité avec toi peut-être ?*

517 P : Oui.

518 *PP : Cela va dans le sens de ton développement personnel, ça tu es d'accord ?*

519 P : Oui.

520 *PP : D'accord. Donc là ce sont des constats, tu observes.*

521 P : Oui.

522 *PP : Que ça évolue cette histoire-là.*

523 P : Oui.

524 *PP : Et est-ce que tu as mis en action des postures pour que ça puisse se passer ?*

525 P : Oui ça m'arrive. Alors quelquefois ça n'a pas à voir avec les mouvements codifiés qu'on a faits,
 526 mais j'ai besoin de faire quelque chose corporel, de marcher rapide, de... un mouvement qui
 527 m'est propre en fin de compte, pour dégager.

528 PP : *Pour dégager ça. C'est-à-dire que tu changes peut-être de tonicité ?*

529 P : Oui, c'est ça.

530 PP : *Tu as des variations.*

531 P : Oui, si je reste dedans, je reste.

532 PP : *Oui et toi ?...*

533 P : Si je veux passer à un état de mieux, il faut que je change, oui comme tu dis.

534 PP : *C'est ça, ce qui te permet de changer de tonicité c'est de bouger, de marcher ?*

535 P : Oui.

536 PP : *Juste pour terminer, est-ce que tu as quelque chose à rajouter sur ce que tu as vécu par rapport aux séances de*
 537 *Pédagogie Perceptive ? Quelque chose qu'on n'a pas dit aujourd'hui et qui te semble important ?*

538 P : ...Et bien je crois qu'on a à peu près tout dit, je ne vois pas trop là.

539 PP : *Pour aller plus loin, est-ce qu'il y aurait quelque chose qui te ferait du bien à vivre. Qu'est-ce que tu aimerais*
 540 *qui se passe, tu aimerais aller plus loin dans quoi, aller plus profond dans quoi, dans la Pédagogie Perceptive ?*

541 P : Moi, mon objectif c'est d'arriver à une sérénité intérieure encore plus quoi, plus de stabilité,
 542 de confiance encore plus loin et qu'elle s'installe plus sans aller trop la chercher.

543 PP : *Oui, qu'elle s'installe, que ce soit plus intégré, bon ça va dans le sens de ce que tu disais. Bon, ça va être*
 544 *l'objectif à venir, d'accord. On va s'arrêter là, je te remercie, merci beaucoup.*

Entretien Gaelle

L'interviewer est nommé PP pour Pédagogue Perceptif.

PP7 : Qu'elle était la motivation qui t'a poussé à pratiquer les séances de pédagogie perceptive ?

A : Et bien c'est parce que j'allais voir une fascia qui me faisait faire un peu de mouvements et j'avais envie d'en faire plus.

PP7 : C'était du mouvement en fait ?

A : Ouais

PP7 : Qu'est-ce que ça te faisait le mouvement, le fait que t'ai envie de... (coupée)

A : Bah je trouvais ça super agréable, vraiment intéressant et, et puis y avait aussi euh..., y « avait aussi le.... comment (cherche ses mots)... le.... j'avais repris le yoga avec une prof de yoga qui arrêta et donc y avait aussi que c'était bien que je retrouve autre chose.

PP7 : (acquiescement)

A : mais le, ouais le..... si j'ai cherché ça c'est, c'est vraiment à la suite de la fascia.

PP7 : de la fascia.

A : Ouais

PP7 : Et là est-ce que ta volonté de réaliser des souhaits importants ils ont changé ? Ou non, suite à tes séances ?

A :..... (long silence) est ce que j'ai changé de but c'est ça ?

PP7 : Ouais

A : la motivation de départ a évolué, c'est ça ?

PP7 : C'est ça.

A : Bah oui ça a évolué parce que (grande respiration, silence) comment dire, ma motivation de départ c'était juste... d'aller plus, enfin, d'en faire quoi. Sans savoir ce que c'était

PP7 : ouais c'est ça

A : Sans savoir ce que ça... mais j'ai continué de voir la fascia de toute façon aussi, ça, c'est assez important.

PP7 : MMMM, ouais

A : parce que je sais pas très bien ce qui vient de l'un, ce qui vient de l'autre, mais euh...

PP7 : Mais dans les séances de mouvements c'est quoi qui, qui a changé dans ta motivation ? Là c'était pas juste pour venir faire ?

A :..... Non bien sûr disons que j'ai l'impression de... d'avoir accès à une compréhension d'une certaine forme... qui... qui à la fois m'explique ça m'intéresse d'un point de vue théorique aussi. Parce qu'à la fois ça m'explique bon ce qu'on appelle l'intuition par exemple, tu vois, des choses ou souvent j'ai remarqué que je, je devinais les trucs comme ça. Ça m'arrive.

C'est un mode de perception, de compréhension qui est très bizarre quand on est très rationnel et que... euh, et en même temps je commence à comprendre sur quoi ça peut s'appuyer, donc je trouve ça vraiment intéressant. Donc j'ai l'impression de pouv... de renouer (mot appuyé) en fait avec des questions qui sont extrêmement (mot appuyé) anciennes, non résolues (), mais de... et puis euh... comment dire, de tous les différents travail sur le corps que j'ai pu faire, euh... bah quand j'avais quatorze, quinze ans ou je sais pas quoi, j'ai, j'ai été allé voir, j'ai été allé à l'hôpital et je cherchais un truc qui relie le corps et l'esprit, et j'étais allé voir un médecin qui s'appelait « je sais pas quoi », « psychosomato quelque chose » et j'avais pas du tout aimé la... (rire) la, la séance que j'avais eue avec cette personne et j'avais complètement laissé tomber, et... à l'époque ça me préoccupait l'effet des médicaments sur moi. Parce que je prenais des médicaments qui euh... et euh j'étais un peu convaincu de ça, en théorie quoi, mais euh, là j'ai l'impression de, de le

50 PERCEVOIR. C'est-à-dire que je suis assez fascinée par la, par le lien entre le corps et l'esprit et...
 51 j'ai beaucoup plus... bah je suis une intellectuelle quoi, j'ai passé mon temps à, voilà quoi, donc je
 52 pense que comme tous les intellectuels ça fait beaucoup de bien de travailler sur le corps et, et de se
 53 dire « bah oui, partir du corps pour aller à l'esprit c'est pas plus idiot que le contraire. Et c'est
 54 certainement dans mon cas beaucoup plus indiqué
 55 PP7 : *c'était ça tes questionnements anciens ? Comment relier le corps et l'esprit ? C'est ça que tu*
 56 *voulais dire ?*
 57 A : Mmmoui,... oui et puis je... prends conscience du fait que j'ai pas conscience de mon corps quoi.
 58 C'est-à-dire que, bon c'est banal, c'est totalement banal (rire), enfin je veux dire c'est, y a rien
 59 d'extraordinaire, je pense que les, beaucoup de gens sont comme ça.
 60 PP7 : *Qu'est-ce que ça te fait quand tu as pris conscience de ton corps ?*
 61 A : Alors, voilà, c'est bien dans les séances, c'est bien aussi un peu en dehors, pas tout le temps, pas
 62 24 h sur 24 mais euh
 63 PP7 : *Qu'est-ce que ça change ?*
 64 A :... Bah ça change tout.
 65 PP7 : *Ça veut dire quoi ?*
 66 A : ça change tout. C'est-à-dire que cette fameuse question de la présence, c'est un truc un peu
 67 mystérieux là, bon on parle de ça aussi pour les artistes tu vois, ceux qui ont de la présence, bon,
 68 pour les profs aussi « est ce que t'as de la présence ? », bon,
 69 PP7 : *là tu le sens plus ? C'est ça ?*
 70 A : Je le sens un peu plus. Mais surtout euh, comme je te l'ai dit, j'ai, j'ai pas mal de pratique d'aide
 71 aux élèves et je trouve des justifications, enfin d'une part je trouve des justifications à la façon dont
 72 je fonctionne déjà, c'est-à-dire très dans l'improvisation, de plus en plus. Et en même temps je
 73 comprends mieux ce que je fais et en même temps je suis plus, beaucoup plus à l'aise quoi. J'ai fait
 74 quatre entretiens là récemment et euh... je, je suis beaucoup plus consciente de qu'est-ce qui, qu'est-
 75 ce qui est en train de se passer, pourquoi ? Enfin voilà, je me fais plus confiance en fait... dans...
 76 dans le fait que je ne sais pas, enfin tu vois, tout ce que tu dis tout le temps, enfin, je, je
 77 l'expérimente, je l'expérimente, notamment dans une relation... enfin d'aide, pas forcément d'aide,
 78 mais de euh...
 79 PP7 : *d'accompagner ?*
 80 A : D'accompagnement, de euh... voilà, d'une façon ou d'une autre.
 81 PP7 : *Là en fait c'est ce que tu dis, ça a changé ta manière de, d'accompagner les jeunes*
 82 A : Oui, je pense que oui. Je pense que... disons que ça m'autorise plus, aussi
 83 PP7 : *d'accord*
 84 A :... et puis que j'ai plus conscience de ce que je fais ou de ce que je fais pas bien aussi d'ailleurs
 85 (rire)
 86 PP7 : *et ça t'autorise plus à quoi ? D'écouter les informations qu'on te donne ?*
 87 A : Et bien j'ai l'impression que voilà, je sais maintenant ce que c'est que l'écoute, du moins j'en ai
 88 une idée. Tu vois ? C'est pas un truc... parce que l'écoute c'est un truc auquel, je suis... j'étais censé
 89 organiser des formations à l'écoute, et j'ai toujours trouvé ça très compliqué
 90 PP7 : *et là qu'est-ce que t'as...*
 91 A : J'ai toujours eu du mal parce que bon, on faisait des exercices, on s'apercevait qu'on s'écoutait
 92 pas, bon voilà, et... voir qu'on s'écoute pas, constater, c'est un peu frustrant.
 93 PP7 : *Ouais c'est très frustrant*
 94 A :... parce que...
 95 PP7 : *là, maintenant, ça change quoi ?.....je veux dire*
 96 A : et bien qu'il y ai une autre forme d'écoute que juste l'écoute intellectuelle : « qu'est-ce qu'il a
 97 dit ? », « qu'est-ce qu'il a pas dit ? », tu vois c'est une forme de, de, de... de Perception, de...
 98 PP7 : *C'est que ce n'est plus qu'une écoute avec la pensée, mais c'est plus une écoute de toi, c'est*
 99 *ça ? C'est comme une résonance dans ton corps ?*

100 A : Je sais pas comment l'expliquer
101 PP7 : *c'est comme une résonance dans ton corps ?*
102 A : oui c'est ça, on va finir par, on va dire quelque chose, on sait pas pourquoi on dit ça, et en fait
103 c'est juste. C'est quand même miraculeux, formidable. Bon, ça c'est quelque chose que j'avais
104 envie de travailler déjà, depuis longtemps finalement, mais je savais pas que je pourrais le trouver
105 là, tu vois, le travail de, oui, disons de l'intuition, moi j'appelle ça comme ça, mais... je... la bonne
106 réponse, au bon moment, pour la bonne personne, y compris soi évidemment. Alors pour moi-
107 même, euh, ça me calme un peu, ça me calme un peu et ça, c'est quelque chose que je sens et que je
108 transmets mieux qu'avant. C'est à dire, « y a pas le feu », « vous avez tout votre temps », « vous
109 pouvez essayer », et je sens les effets tout de suite tu vois, sur les gens.
110 Je sais pas si je t'ai dit, mais j'ai, j'avais proposé déjà avant, en orientation tu sais, dans les lycées,
111 on demande aux parents ou, etc., ou si t'es en tant que prof à l'école si, on m'avait demandé
112 d'intervenir pour expliquer les métiers et tout ça. Et j'avais dit « oui pourquoi pas, mais enfin je
113 préférerais moi faire un atelier qui s'appelle "je ne sais pas quoi faire !" »
114 Alors, ils avaient trouvé ça bizarre, mais ça les, ils avaient trouvé ça intéressant et j'avais fait ça une
115 fois en banlieue et j'avais adoré tu vois. Et donc j'avais des grappes d'enfants là, de jeunes gens qui
116 venaient, et ils voyaient mon panneau « je ne sais pas quoi faire » et ils s'arrêtaient et puis ils (rire).
117 Et là j'ai refait ça cette année, au lycée de ma fille, et je trouvais ça formidable tu vois, j'ai, pendant
118 une heure, comme ça, une dizaine d'élèves...
119 PP7 : *Qu'est-ce que ça...*
120 A : voilà, « je ne sais pas quoi faire ! »
121 PP7 : *Et ça t'a...*
122 A : ils étaient très contents
123 PP7 : *qu'est-ce que ça t'a apporté là-dedans ?*
124 A : Ils étaient très contents. Ma fille elle a eu le bac donc j'ai dit, j'ai dit au revoir à tout le monde,
125 j'ai dit « bon maintenant c'est fini ! hun, le lycée » (rire)
126 Et ils m'ont dit « ça vous embête pas qu'on vous refasse signe pour l'année prochaine ? »
127 recommencer cet atelier, tu vois.
128 PP7 : *C'est quoi qui t'a inspiré à faire ça ? Par rapport à ce qu'on vient de parler ?*
129 A : Bah ça, cette idée « je ne sais pas quoi faire », je l'avais déjà eu avant, mais... le fait de le
130 refaire, de proposer de le refaire, de... de... d'y aller avec une certaine confiance finalement...
131 PP7 : *c'est ça qui avait changé*
132 A : oui
133 PP7 : *qui t'as amené à le faire*
134 A : oui voilà, c'est pas juste une idée que moi j'ai eue comme ça un peu bizarre... euh.... je
135 comprends dans quoi ça peut s'inscrire et, et là par exemple je, je, bon c'était au mois de décembre,
136 un peu avant les, tu sais le... faut qu'ils remplissent leur, faut qu'ils disent ce qu'il faut qu'ils fassent
137 là sur le processus (afelnet) etc. Et ils arrivent avec beaucoup d'angoisses
138 PP7 : *et c'est ça, tu vois, que ça a pu les aider ?*
139 A : Oui
140 PP7 : *être rencontré dans cette angoisse là*
141 A : oui, voilà. J'ai l'impression que je m'inspire beaucoup beaucoup de... je suis très intéressée par
142 tout ce que tu dis et la façon dont tu réagis aux uns aux autres, pas qu'à moi quoi. C'est à dire euh...
143 une façon d'être, une façon de positiver tout le temps et de, de débloquent les choses qui angoisses,
144 tu vois. Et... et.... et bon.... (rire soupire)... ça peut être très, enfin quelques fois ils savent très bien
145 ce qu'ils veulent faire, tu vois... bon... par exemple je me souviens...
146 PP7 : *on va revenir ici*
147 (rires)
148 A : oui parce qu'on en est à la question 1A
149 PP7 : *c'est plutôt si tu as des actions ou des décisions que tu as engagées depuis la rencontre avec*

150 *le (innaudible) qui a changé tes motivations profondes comme tu viens de dire un peu là. Que tu*
 151 *avais des motivations avant et là c'est comme si tu avais confiance de les faire.*
 152 A : oui, j'avais même envie de faire quelque chose d'un peu plus... Sérieux, enfin, tu vois une vraie
 153 formation quoi, un truc ou j'avais... ou je me donnerais vraiment les compétences, pour un peu...
 154 pas seulement, tu vois, faire ça comme on fait son yoga de la semaine.
 155 *PP7 : Super, ça a changé*
 156 A : Ouais, j'ai l'impression que, tu sais je suis pas très loin de l'âge de la retraite, donc je me
 157 demande un peu ce que je vais faire et, et je m'aperçois que c'est ce qui m'amuse le plus
 158 finalement.
 159 (rire soupire)
 160 enfin bon, il y a plein de trucs qui m'intéressent.
 161 *PP7 : D'aider les gens à trouver leurs motivations c'est ça ?*
 162 A : trouver la motivation ça c'est un peu ambitieux, mais travailler avec les gens. Mais en même
 163 temps j'ai l'impression de ne pas avoir fait suffisamment de travail sur moi, plein de trucs pas
 164 réglés.
 165 *PP7 : ça vient hein. (rires) Là c'est plutôt une question si les expériences que tu as eues en*
 166 *pédagogie perceptive, si il y eut une influence sur tes désirs et tes souhaits profonds. C'est un peu*
 167 *comme l'autre.*
 168 A : ce qui m'a, il y a quelque chose qui m'a marqué c'est la méditation. Parce que ça, j'en avais pas
 169 fait et deux fois j'ai vraiment eu l'impression de vivre des trucs.
 170 *PP7 : Et tu le fais tout seul ?*
 171 A : Non je me suis toujours pas en train de le faire tout seul
 172 *PP7 : Ou c'était en cours ?*
 173 A : En cours. Mais ça, ça m'a impressionnée. J'ai presque plus envie de méditation maintenant que
 174 (inaudible)
 175 *PP7 : C'est quoi qui est différent pour toi dans la méditation ?*
 176 A : C'est un état que je ne connaissais pas.
 177 *PP7 : c'est quoi comme état ?*
 178 A : C'est difficile à expliquer, mais...
 179 *PP7 : C'est quoi l'état différent par rapport à quand tu fais le mouvement et quand tu médites ?*
 180 A : Non ça a été seulement certain, certain moment de méditation. Par exemple dans une des
 181 méditations, je sais pas si je l'avais dit ou pas, je sentais complétement pas la personne là, mais celle
 182 d'à côté tu vois. Et une autre fois c'était toi et voilà. Cette espèce d'état ou j'avais l'impression
 183 d'être complètement (blanc) concentré, je sais pas comment dire, de concentration, très très grande
 184 concentration, et en même temps...
 185 *PP7 : c'est présence ?...*
 186 A : Oui c'est peut être sa qui s'appelle présence.
 187 *PP7 : Une présence c'est quelque chose qui s'ouvre.*
 188 A : Voilà c'est peut-être ça. Donc ça, je sens que c'est une clé quand même, une clé et j'ai
 189 l'impression que si on a pas cette clé on est constamment dans le divertissement alors bon on ne va
 190 pas se faire moine, mais euh.
 191 *PP7 : Comme si ça te donné une clé, comment toi dans ta présence à toi aussi tu pouvais être avec*
 192 *les autres aussi.*
 193 A : Voilà c'est une clé que je n'ai pas en permanence, il faudrait que je travaille plus peut être ou je
 194 n'en sais rien. Je me dis que ça, c'est une vraie clé. Alors après, il n'y a pas que la pédagogie
 195 perceptive qui travaille ça.
 196 *PP7 : mais ça se travaille d'une manière particulière, on a tous une manière de le faire.*
 197 A : Voilà, donc après c'est un peu le hasard, c'est un peu les affinités qu'on ressent ou qu'on ressent
 198 pas les personnes sur qui on tombe.
 199 *PP7 : Alors, là on va à la question 2. Si tu peux dire avant les séances qu'elles étaient les choses*

200 importantes auquel tu donnais de la valeur dans ta vie ? (blanc) Avant les séances ? Quand tu as
 201 commencé tout ce PROCESSUS cette année ?
 202 A : Quelles étaient les choses auquel...
 203 PP7 : Les choses les plus importantes auquel tu as donné de la valeur dans ta vie ? Il y a des
 204 centres d'intérêt qui ont évolué ? Ou non ?
 205 A : Bah les choses importantes, moi ! (rires)
 206 PP7 : C'est quoi ?
 207 A : Bah, je me débats toujours dans les mêmes problèmes depuis toujours, donc c'est un peu
 208 pénible.
 209 PP7 : C'est quoi comme problèmes ?
 210 A : Bah c'est, euh (cherche beaucoup ses mots) c'est quoi faire de ma vie, je suis mariée avec
 211 quelqu'un avec qui ça ne va pas du tout, au boulot j'ai eu une période vraiment, j'ai pas eu une
 212 dépression, mais je crois que c'est presque l'équivalent. Très très, vraiment très très violent
 213 vraiment, et bon donc je suis constamment à la recherche d'une amélioration de ce point de vue-là,
 214 sinon les trucs importants pour moi c'est mes enfants, euh, mon travail et d'une façon générale l'art,
 215 c'est-à-dire la littérature, la peinture.
 216 PP7 : Est-ce que ça évolue le rapport par rapport à ton marié ? Pendant cette année ?
 217 A : Oui je crois que je m'énervais moins.
 218 PP7 : ça fait quoi ?
 219 A : c'est un peu plus vivable, j'ai, il y a quelque année en colère permanente (rires)
 220 PP7 : je me rappelle tu parlais de ça au début.
 221 A : Ah bon ! J'en ai parlé !
 222 PP7 : Tu n'étais pas en colère permanente, mais que tu t'énervais assez rapidement.
 223 A : Ah oui et... bon j'ai essayé de le quitter et j'y arrivé pas. Après je me disais, voilà je ressens
 224 comme une (cherche ses mots). Tu sais les réponses, les questions est-ce que votre vie est ratée.
 225 OUI, pour moi ma vie est ratée dans la mesure où je n'arrive pas à le quitter ou je n'arrive pas à
 226 vivre quelque chose de plus conforme à moi-même finalement, mais bon ça c'est quand même
 227 amélioré dans la mesure où, comme je m'énervais moins, je fais plus ce que j'ai envie de faire, je suis
 228 un peu moins sous SA COUPE quelque part, même si ça continue
 229 PP7 : Mais ça a changé.
 230 A : oui ça va mieux, enfin ça me paraît en bon chemin en tout cas même si... (grand blanc) le
 231 chemin c'est aussi enfin ce que j'ai compris c'est ne pas forcément attendre quelque chose de précis
 232 et cela je trouve cela très très bien parce que finalement ça me convient bien. Alors j'étais un peu
 233 préparé à ça parce que j'étais allé voir une psy avant, qui passait son temps à me dire ça, à me dire
 234 « on verra bien, la pour le moment, tout de suite, cette semaine » et c'est vrai que ça me calmait un
 235 petit peu, c'est-à-dire que ce qui a changé, c'est pas tellement les objectifs, mais c'est plutôt la
 236 façon de les atteindre de... Du coup ça change l'objectif aussi, puisque l'objectif n'est plus
 237 d'atteindre quelque chose, mais de prendre un chemin.
 238 PP7 : Tu vois comment ça évolue
 239 A : Voilà donc ça, c'est un peu plus de, comment dire, de compréhension et de compassion envers
 240 sois même finalement.
 241 PP7 : C'est sa qui évolue ?
 242 A : C'est sa qui bouge un petit peu. Pas énormément, mais quand même
 243 PP7 : bah déjà c'est une bonne nuance qui se mets dedans. Et alors quel importance ou valeur
 244 donne tu as tes expériences vécues dans les séances de pédagogie perceptives ?
 245 A : Quelle importance !
 246 PP7 : Qu'est-ce qu'il a comme valeur ce vécu ?
 247 A : Ba c'est variable selon les séances. (grand blanc) Tu sais il y a comment dire, il y a plusieurs
 248 façons... Mais c'est vrai que je ne prends pas de notes ou quand j'en prends de toute façon ça ne sert
 249 à rien parce que de toute façon je ne les relis pas donc ça c'est peut-être pas très bien. Je me disais

250 que je pourrais peut-être m'y remettre, mais en même temps ce qui est expérimenté et ce qu'on sait,
 251 il n'y a pas besoin de revenir dessus. C'est quelque chose d'acquis, donc...

252 *PP7 : Comme là tu as acquis une écoute qui est différente par rapport à avant ?*

253 A : Je pense et surtout une confiance tu vois un rapport au temps qui est différent, j'ai l'impression
 254 d'avoir les exercices tout le temps en sortant, c'est-à-dire qu'en permanence on est en relation avec
 255 d'autres gens et le fait que je comprenne mieux que chacun à son chemin, qu'on peut rien forcer,
 256 c'est vrai que ça aide.

257 *PP7 : Ça a l'air d'avoir de l'importance ?*

258 A : Cela me rend un peu plus tolérante, parce que je suis très très intolérante, je suis très très
 259 exigeante. (Rires)

260 *PP7 : Avant les séances, comment jugeais-tu ta tendance à prendre des initiatives pour obtenir ce*
 261 *que tu souhaitais ? Si les séances ont modifié ou non t'as manière de t'engager pour réaliser tes*
 262 *souhais ?*

263 A : Non je suis pas très bonne là.

264 *PP7: Est-ce que cela à changer ou c'est resté la même chose ?*

265 A : (réfléchi) Je ne me sens pas libre.

266 *PP7 : C'est dans tout, là tu viens de parler par rapport à ton travail, tu as pris une initiative par*
 267 *rapport à ce projet-là. C'est dans tous les secteurs que tu ne te sens pas libre ?*

268 A : Ah non ! Dans mon travail, j'ai été très libre pendant 20 ans, puis après il y a eu des problèmes
 269 j'ai changé de service. Maintenant je suis plutôt dans la phase je m'adapte, j'en ai plus pour très
 270 longtemps, j'ai moins de désir finalement je fais un peu cd qu'on me demande, je ne suis pas très
 271 très active, mais ce n'est pas très grave, parce que c'est aussi un déplacement de peut-être de
 272 (cherche ses mots) d'investissement. Je m'investis moins dans mon travail, je peux moins
 273 m'investir. J'ai un peu plus de distance, je suis un peu moins militante, je suis entouré de gens dont
 274 je pense que voilà, c'est difficile de faire des choses avec eux donc je reste, c'est modeste. Mais ce
 275 n'est pas grave, ça se passe assez bien.

276 *PP7 : Et par rapport à ailleurs ?*

277 A : Alors par rapport à ailleurs, à la maison, j'ai toujours du mal. Je ne peux pas dire que ça ait
 278 changé vraiment suffisamment.

279 *PP7 : C'est suffisamment, ou est-ce que ça a changé un tout petit peu, c'est juste à peu près le*
 280 *même ?...*

281 A : Bah, j'ai beaucoup de mal à m'autoriser par exemple à faire des choses, toute seule sans mon
 282 mari, donc les vacances c'est une horreur pour moi, c'est-à-dire que rien n'est possible avec lui et
 283 rien n'est possible sans lui non plus, alors avant les séances quand même j'avais fait, par exemple
 284 un jour je suis allé une semaine en Italie avec une amie, ça s'est super, mais je n'ai pas renouvelé ce
 285 genre de truc.

286 *PP7 : Ça commence par de petits endroits ?*

287 A : Oui, je vais au cinéma.

288 *PP7 : C'est ça, ça, tu ne le faisais pas avant ?*

289 A : Ben, hier par exemple, j'avais envie de voir un film qui passé à 6 h 15, donc à 6 h j'ai dit je vais
 290 au cinéma. Voilà.

291 *PP7 : ça, c'est nouveau pour toi ?*

292 A : Je le fais un petit peu plus, disons que j'ai un mari qui râle tout le temps, donc il râle, puis je lui
 293 ai dit que je revenais 1 h 30 après et j'ai vu que le film durée 2 h, donc je reviendrais plus tard.
 294 Donc il me reproche de ne pas manger avec eux, mais tu vois j'ai quand même fais la cuisine avant,
 295 tout été prêt, voilà je me sens quand même... très... coincé. (Grand silence) Disons que peut-être
 296 j'accepte mieux que c'est comme ça et que (grand soupir) je suis plus en observation. Par exemple
 297 hier, je me suis dit, n j'aurais été toute seul j'aurais vu le deuxième film, la suite, parce que c'était
 298 en deux parties (rires des deux). Mais là, compromis, je suis rentrée. Mais en même temps, je ne
 299 souffrais pas de rentrer, j'ai accepté ça comme ça, voilà, mais ce n'est pas l'idéal.

300 *PP7 : D'accord.*

301 A : Et puis ce n'est surtout pas l'idéal en relation, j'ai l'impression d'un vide terrible.

302 *PP7 : Ça commence déjà a changé, un peu de toi par rapport à toi. Tu as compris que tu peux*

303 *laisser, comment dire, les choses, Denis (je te laisse changé le prénom 30mn), avec le temps, que*

304 *tu le laisses trouver les solutions.*

305 A : Oui c'est plutôt ça, c'est plutôt ça. Je me suis dit « bon, mon problème c'est pas mon mari, c'est

306 moi »

307 *PP7 : ça aussi c'est un grand changement aussi.*

308 A : Ouais, ça fait des années quand même, mais je modifie (bafouille) je continue dans ce sens-là.

309 *PP7 : ça, tu penses aussi avant les séances que c'est pas ton mari qui est le problème, mais.. Quand*

310 *il y a une relation c'est les deux, mais c'est pas que ton mari ?*

311 A : Oui bien sûr j'y ai pensé avant

312 *PP7 : Et là ça se concrétise plus, dans une compréhension interne ?*

313 A : Oui je suis peut-être un peu plus consciente de ce qui est en train de se passer de ce que j'ai fait,

314 pas fait, etc. sans que ça me touche vraiment, sans que cela me mette dans des états... (grand blanc)

315 c'est peut être ça. Par exemple si je fais quelque chose que je n'ai pas envie de faire, et bien je

316 constate voilà, je suis encore en train de faire un truc que j'ai pas envie de faire. Mais je suis moins

317 en colère du fait que je fais pas ce que j'ai envie de faire, peut-être je sais pas. Disons que je trouve

318 peut-être des satisfactions ailleurs, autrement, un peu plus facilement. Donc je suis un peu moins

319 dépendante de ça. Mais en tout cas je vois que c'est un peu là le chemin, c'est pas tellement où on

320 est ou ce qu'on fait qui compte, c'est pas que ça ne compte pas, mais...

321 *PP7 : C'est quoi qui compte ?*

322 A : C'est d'être bien avec sois même là où on est. Même si c'est pas l'endroit qu'on a choisi, enfin

323 c'est possible.

324 *PP7 : C'est nouveau.*

325 A : Oui, que c'est pas forcément dans un truc extérieur que ça se j'out. Après ça, n'empêche pas que

326 je puisse aussi espérer que les choses bougent, mais euh... C'est pas pour rien que je n'y suis pas

327 arrivé jusqu'à maintenant, il y a quand même quelque chose qui doit être très très fort donc...

328 (sourir)

329 *PP7 : souvent il y a des (33:10), qu'on ne sait pas tout de suite, mais cela vient au fur et à mesure*

330 *de se livrer. C'est quand même quelque chose ce que tu dis là (33:30), comment toi tu te sens par*

331 *rapport à toi et après les autres dans la situation ou tu en es. C'est pas là où tu te colles dans la*

332 *situation, mais tu es plus dans le rapport à toi.*

333 A : Oui, alors je sais pas si je le suis beaucoup plus, mais en tout cas ce qui a changé, c'est la

334 conscience de ça. C'est ça qui est important.

335 *PP7 : D'accord.*

336 A:ça, c'est sûr. Du coup ça me donne une clé en fait et d'ailleurs je me dis que c'est incroyable

337 qu'on ne travaille pas ça dès l'enfance. Ce serait quand même mieux.

338 *PP7 : Je suis d'accord. Bon là, on arrive à la question 4. Avant les séances pensais-tu être une*

339 *personne de valeur; au moins égale à n'importe qui d'autre ? (Grand Blanc)*

340 A : Oui j'ai toujours eu l'impression d'être quelqu'un de valeur, mais... comment dire ...

341 *PP7 : Est-ce que tu as gagné en sensation de valeur depuis les séances ?*

342 A : C'est une question compliquée. Moi j'ai toujours... (cherche ses mots), j'ai eu des retours sur

343 moi toujours positif hein, enfin pas trop à la maison avec ma mère.

344 *PP7 : Et avec ton mari ?*

345 A : Ni avec mon mari, oui, mais par contre j'ai un peu le sentiment de ne pas utiliser bien ce que

346 j'ai, tu vois, j'ai un complexe là-dessus.

347 *PP7 : C'est comme si tu ne le mets pas en valeur.*

348 A : Voilà ce n'est pas que je ne suis pas quelqu'un... mais j'ai l'impression de ne pas, de ne pas en

349 avoir fait quelque chose, suffisamment à la hauteur de ce que j'avais comme possibilité, c'est plutôt

ça. Donc c'est pas le fait que je trouve que je n'ai pas de possibilité. Non, j'ai pas de problème là-dessus, mais par contre j'ai un problème sur le fait que je me dis j'en ai rien fait ou j'en ai pas fait quelque chose suffisamment bien. Voilà, cela me préoccupe, un peu, c'est un peu... j'ai un peu un complexe là-dessus. (très grand blanc 22s) Alors est-ce que ça a bougé !!

PP7 : *Si la perception de toi même se modifie, si ça a bougé ?* (grand blanc)

A : Non pas vraiment.

PP7 : *Tu viens de parler là, par rapport à quand tu as eu ce vécu-là, être en lien avec les autres est-ce que c'est quelque chose qui, qui te donne une sensation de plus de valeur ?*

A : Oui, c'est un endroit où j'aimerais bien allé, j'avais dit d'ailleurs je me souviens au début, quand on demandait pourquoi on était là j'avais dit « pour améliorer la relation à moi-même et aux autres ». En fait c'est le cœur de ce que j'ai envie de travailler. Et puis comme je te disais j'ai plus, voilà, je ne suis plus toute jeune, donc je jeux (sourir) si tu veux ce qu'on a fait dans la vie, voilà c'est comme ça quoi. On ne peut pas recommencer de toute façon, donc c'est plutôt, qu'est-ce qu'on peut faire maintenant. Et du coup, comment dire, des objectifs de carrière ou de je ne sais quoi, je m'en fiche un peu. Puis après on s'est retrouvé... euh... voilà les enfants partent, on se retrouve seul, donc ça me paraît quand même assez important de pouvoir être bien avec soit même quand on est seul.

PP7 : *(38:55 : je ne réussis pas à comprendre la question)*

A : Oui, voilà c'est quelqu'un dont on peut s'occuper finalement.

PP7 : *C'est ça (rires).*

A : Et bien sûr en relation avec les autres, parce que c'est impossible autrement. C'est la même chose pour moi.

PP7 : *Avant la rencontre avec la pédagogie perceptive avais-tu le sentiment d'être capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens ?*

A : Ça reprend les questions du questionnaire.

PP7 : *Oui. Si tu as un sentiment, en quoi ce sentiment a évolué au cours des séances ?*

A : Faire les choses oui, enfin ça dépend quoi. Réparer une mobylette je ne suis pas très doué. Oui bien sûr je n'ai pas de problème là-dessus.

PP7 : *Est-ce que ça évolue ?*

A : Bah ce qui évolue, ce qui a évolué, c'est que j'ai le sentiment d'avoir une capacité justement à... tu sais ce est-ce que je raconté... à faire des entretiens, à aider les gens (40:35), que tout le monde n'a pas. Et que je me dis ça, c'est vraiment sa qu'il faut que je fasse.

PP7 : *Oui, c'est ça que tu mets en action.*

A : le reste, je peux faire la cuisine o n'importe quoi, comme tout le monde quoi, enfin... oui puis j'ai, enfin je connais, mais capacité aussi intellectuelle ou je sais que je suis capable de penser une organisation, je suis capable de faire pas mal de choses, mais dans ce que je pourrais faire dans mon lieu de travail cela me paraît être le plus pertinent pour moi, donc c'est peut être ça qui a bougé. C'est-à-dire que tout un coup je commence à me dire « tient, mais pourquoi pas ça », c'est à dire ou j'ai pris conscience que c'est pas ma valeur en soi parce que ça, c'est pas, c'est un peu compliqué comme question, mais j'ai pris conscience dans certaines choses ou vraiment ça marché bien et je me suis dit « là c'est quand même super, il faudrait peut-être que je développe ça ou que je... » Parce que c'est pas le cas de tout le monde, je vois arriver des gens à la limite d'être des élèves qui sont à la limite d'être exclu de l'école et moi en une heure j'arrive à, enfin pour certain tu vois, à ce que « paf » ça... Alors je me dis quand même c'est bien. Donc c'est peut-être ça que je suis en train de chercher finalement.

PP7 : *Et là si on revient à la source. C'était quoi comme vécu lié aux séances de pédagogie perceptive qui a influencé ce sentiment d'être une personne capable (42:50 je ne comprends pas du tout ce qu'elle dit)*

A : Je crois que c'est cette connexion qu'on essaie d'établir avec quelque chose qui n'est pas de l'ordre de la volonté et qui est là. C'est un mode de connexion particulier.

400 *PP7 : Comment est-ce que tu l'as senti dans ton corps sa quand c'est pas de l'ordre de la volonté ?*
 401 A : Et bien parce que cela arrive tout seul
 402 *PP7 : Et tu sais comment cela arrive tout seul ?*
 403 A : Dans les séances on est très guidé donc...
 404 *PP7 : On vous met en condition.*
 405 A : Donc voilà c'est ça, il y a un certain état qui est recherché. Une attention, ce qui m'a frappé
 406 aussi beaucoup c'est la subtilité. C'est-à-dire que le millimètre et du coup la recherche d'une
 407 position juste
 408 *PP7 : Et c'est cela que tu sens aussi qui travail en toi, cette recherche de situation juste ?*
 409 A : Moi je suis bêtement ce que l'on me demande dans les séances, je cherche pas. C'est agréable
 410 d'être guidé, c'est-à-dire que je cherche, rien de très particulier, en fait. Mais je sens que j'ai un
 411 mode d'attention qui change et que du coup cela se focalise sur un certain type de... c'est difficile à
 412 expliquer... de... un certain type d'attention. Alors est-ce que je suis consciente de mon corps tout
 413 le temps, non peut être pas, mais j'y pense un peu plus, un petit peu plus qu'avant ça c'est sûr. Mais
 414 en tout cas je comprends l'importance, même si je ne suis pas dedans, je me dis oui c'est là, c'est là
 415 que ça peut être juste.
 416 *PP7 : Quand tu es plus présente dans ton corps, c'est ça quand tu veux dire c'est là ?*
 417 A : Oui, quand on est... enfin ce que ça veut dire, ce que tu essaies de nous faire travailler tout le
 418 temps, d'être à la foi dedans et dehors. C'est-à-dire de ne pas être coupé du monde extérieur, mais
 419 de ne pas se perdre, sois même. Et ça c'est quelque chose de très très nouveau pour moi. Parce que
 420 c'est quand même un mode d'écoute, je pourrais avoir l'habitude d'écouter mon corps quand même,
 421 par exemple j'ai fait beaucoup de yoga très immobile et donc j'étais là où je regardais ce qui se
 422 passé. Donc ça j'avais l'habitude de faire ça. Mais cela n'avait rien avoir avec les autres.
 423 *PP7 : Oui ça change.*
 424 A : Donc là franchement c'est un peu différent.
 425 *PP7 : Et c'est quoi qui change du coup quand les autres sont là ? (silence)*
 426 A : C'est plus prêt de la vie réel parce que dans la vie réelle on est constamment avec les autres
 427 donc on est pas retiré... alors je commence à comprendre l'intérêt de se prendre un moment que
 428 pour soi pour justement ne pas trop être happé, mais en même temps cela m'arrive encore. L'autre
 429 jour j'ai été dînée chez une amie pendant trois heures, j'ai eu l'impression que bavardé, bavardé,
 430 j'étais complètement en dehors de moi et dans l'écoute. J'étais pas contente en rentrant, je me suis
 431 dit qu'est-ce que j'ai fait là.
 432 *PP7 : C'est comme ça qu'on apprend. Bon on avance, sur la question 6. Avant la rencontre avec la*
 433 *pédagogie perceptive, estimais-tu avoir une attitude positive vis-à-vis de toi même ?*
 434 A : (sourir)
 435 *PP7 : Là tu peux décrire la perception positive ou négative que tu avais vis-à-vis de toi. Relever les*
 436 *incidences de ton regard sur toi-même et dans différents secteurs de ta vie.*
 437 A : J'en ai un peu parlé, je suis à la fois, c'est un peu bizarre, je suis à la fois convaincu que j'ai
 438 plein de qualité et en même temps pas du tout sûr de moi.
 439 *PP7 : Tu as les deux*
 440 A : Oui, je suis un peu sidéré quand les gens sont très sûrs d'eux et je suis toujours bourrée de
 441 question, j'ai toujours l'impression que je ne fais pas ce qu'il faut.
 442 *PP7 : Et c'est dans tous les secteurs de ta vie, la même sensation ? Ou est-ce que c'est un peu*
 443 *différent l'école, la famille ? (Grand blanc)*
 444 A : Les amis, ça va, parce que les amis...
 445 *PP7 : Tu peux avoir une attitude positive, où tu as...*
 446 A : J'ai un retour positif des autres. Il y a une question qui... il y a la question du choix qui a
 447 toujours été compliqué pour moi, et qui est aussi compliqué pour ma sœur, que tu connais. Est-ce
 448 qui vaut mieux que j'aille à droite ou à gauche ? Et cette question-là, avec laquelle j'essaye d'aider
 449 les élèves, c'est ma question évidemment. J'ai hésité entre faire des lettres et faire des sciences et

450 puis je ne savais pas comment choisir et je ne trouver pas la réponse à cette question pour choisir et
 451 là j'ai l'impression que j'ai une réponse qui est que je ne sais pas choisir, parce qu'effectivement je
 452 ne m'écoute pas, que si je m'écoutai il n'y aurait aucun problème.

453 *PP7 : Là ce que tu disais tout à l'heure, c'est quand les autres te donnent quelque chose de positif*
 454 *en retour, la tu as plus (+) une estime de toi ? Ou est-ce que tu peux avoir une estime de toi qui*
 455 *monte aussi à travers le vécu que tu as eu dans les séances ?*

456 A : Alors le mot estime est quelque chose qui est un peu, c'est peut-être pas celui que j'aurais
 457 employé.

458 *PP7 : Tu emploies quoi ?*

459 A : Mais je comprends peut être ce qu'on essaye de... oui par exemple cela m'arrive de sortir des
 460 séances surtout le matin, je pense, c'est bien le matin.

461 *PP7 : Oui moi aussi j'aime bien le matin (rires) à voir si ça change.*

462 A : Je ne marche pas pareille dans la rue

463 *PP7 : C'est quoi qui est différent ?*

464 A : Je me sens bien et puis j'ai l'impression de sentir aussi... je sens mon dos, je sens les gens
 465 derrière, je sens partout quoi. Je me dis voilà c'est incroyable.

466 *PP7 : Tu prends plus (+) d'espace !*

467 A : Je prends plus d'espace oui. Donc ça oui, le mot estime c'est un peu intellectuel pour moi donc
 468 c'est pas ça. Mais oui physiquement je me sens...

469 *PP7 : Que tu puisses exister plus dans ton espace ?*

470 A : C'est plutôt ça voilà, ça, c'est intéressant. Parce que, « estime » ça veut dire « je vaux
 471 combien ? »

472 *PP7 : Oui.*

473 A : Tu vois c'est un mot qui est très relatif aux autres quoi.

474 *PP7 : Et là ce que tu dis là c'est...*

475 A : C'est indépendant des autres.

476 *PP7 : ...ton estime c'est en lien avec les autres et là ça vient comme un vécu, comme un sentiment*
 477 *que tu puisses exister plus...*

478 A : Voilà ! Ça m'intéresse beaucoup plus, en fait je m'en fiche complètement de cette histoire
 479 d'estime de soi, est ce qu'on a de la valeur et tout ça, c'est pas quelque chose qui m'intéresse parce
 480 que je relie ça à « machin il a été premier au concours , etc...et puis machin il est mieux que moi...et
 481 celui-là il est moins bien que moi... » Alors c'est vrai que c'est beaucoup la question des adolescents,
 482 je vaux rien et tout ça, bon...ce que je vois moi par ces séances c'est effectivement le fait de pouvoir
 483 se sentir exister tout simplement, voilà, ça c'est vraiment super intéressant, quelque chose qu'on
 484 peut...bon, qu'on a connu évidemment avant parce qu'on est, je sais pas moi, dans un beau
 485 paysage...je vois ce paysage là et je m'imaginais au bord de la mer...

486 *PP7 : C'est l'extérieur qui le fait, l'environnement.*

487 A : Voilà, l'environnement, où on se sent bien, on a envie de bouger, on a envie d'exister. Mais là
 488 c'est vrai que c'est impressionnant, ces séances ça travaille ça, c'est à dire je peux me sentir assez
 489 différent dans mon...ouais, dans le volume que je prends, dans le fait d'être là...

490 *PP7 : Est-ce que c'est comme si tu oses faire plus de choses quand tu es dans cet état-là ? Tu laisses*
 491 *réfléchir autrement ?*

492 A : Bah ça me pose un peu quand même, oui. Moins de précipitations. Parce que voilà, le défaut
 493 qu'on a tous c'est tout ce qu'on a à faire...Bon c'est vrai que quand je me sens bien, tac-tac-tac-tac-
 494 tac, tout ce que j'ai à faire ça va très vite.

495 *PP7 : Là du coup tu le fais.*

496 A : Ça se fait.

497 *PP7 : Et là par rapport à ton mari est-ce que ça change à ce moment-là ? Ou tu rentres pas à ce*
 498 *moment-là ? Tu vas au travail, si c'est le matin.*

499 A : Oui bah maintenant que c'est le soir, oui, oui je suis prête à (ton ironique) subir tous les assauts

500 (rire). Oui, oui, je suis plus forte. C'est vrai.
 501 *PP7 : Là on peut dire qu'il y a une sorte d'estime de toi, il y a un sentiment d'existence...*
 502 A : Voilà !
 503 *PP7 : ...Tu t'estimes en plus de valeur...*
 504 A : En fait c'est ça oui voilà, fallait pas que je prenne la question d'un point de vue intellectuel parce
 505 que si je me demande si j'ai plus de valeur qu'un tel ou un tel ça n'a pas beaucoup de sens en fait.
 506
 507 *PP7 : Non.*
 508 A : Mais euh...Oui, comment se faire respecter ?
 509 *PP7 : Là quand tu te sens plus exister dans toi c'est plus facile pour toi de te faire respecter ? Et*
 510 *peut-être aussi de te respecter toi-même ?*
 511 A : Oui, se faire respecter, comment dire, si quelqu'un nous manque de respect, si je me mets en
 512 colère, ça fait pas beaucoup avancer les choses hein...Donc en fait c'est se débrouiller pour que les
 513 autres ne te manquent pas de respect quoi ! Il y a pas de...
 514 *PP7 : Est-ce que tu penses que ça commence par te respecter toi-même d'abord ?*
 515 A : Oui c'est ça, je pense que c'est le travail sur soi-même, parce que sinon si on est focalisé
 516 sur...c'est pas une méthode !... Donc par exemple là ça m'est un petit peu difficile le mardi soir parce
 517 qu'on rentre à neuf heures...
 518 *PP7 : On termine vers neuf heures moins de quart.*
 519 A : Neuf heures moins de quart, neuf heures, neuf heures et quart, tu vois, voilà. Pour le moment il
 520 faut que je me batte venir...
 521 *PP7 : Pour y aller ?*
 522 A : Ouais.
 523 *PP7 : D'accord.*
 524 A : Donc la dernière fois j'ai cédé parce qu'il a invité deux personnes à dîner, j'ai dit « je peux
 525 pas ! » j'ai dit « Tu pouvais me demander mon avis avant de les inviter un mardi soir ! » En gros je
 526 lui disais tant pis pour toi si tu les invites un mardi soir, tu sais que je suis pas là. Il m'a dit oui, mais
 527 il y avait une personne qui venait de Létonie ou je sais pas quoi et qui pouvait que ce jour-là alors
 528 j'ai dit bon bah je vais faire un effort, on va couper la poire en deux. Et puis après quand je suis
 529 arrivée, je me suis dit bof ! J'aurais bien pu arriver plus tard finalement. Ça aurait rien changé.
 530 *PP7 : Mais au moins tu es venu.*
 531 A : Je suis venue, mais je suis une heure, j'aurais pu venir une heure et demie et puis dire : C'est
 532 comme ça ! Désolée pour toi !
 533 *PP7 : Là dans ce que j'entends, tu prends un peu plus d'estime de soi, tu te manifestes plus dans ce*
 534 *que tu as envie.*
 535 A : Oui, et puis je trouve sans doute la façon de le dire un peu mieux.
 536 *PP7 : Oui, différente.*
 537 A : Un peu différente, oui. La façon de s'exprimer c'est difficile à...sans forcément d'agressivité,
 538 sans remettre là-dedans tout.
 539 *PP7 : Tu t'affirmes plus.*
 540 A : Donc ça c'est un enjeu important, ça c'est vrai, l'enjeu de...ce qu'on appelle l'estime de soi dans
 541 ses papiers. Si on le comprend comme ça, oui. C'est important pour moi et faut que je le traduise en
 542 respect de soi, se faire respecter, voilà...Parce que sinon, c'est vrai que je le comprenais pas très bien
 543 parce que... (émue) J'ai un côté de moi la bonne élève, celle qui a réussi...mais c'est, c'est différent,
 544 c'est une chose différente.
 545 *PP7 : Bon, on arrive à la septième.*
 546 A : Il y en a combien ?
 547 *PP7 : Onze. Combien de temps tu peux rester ?*
 548 A : Oh bah je vais finir de toute façon.
 549 *PP7 : Avant la rencontre avec la pédagogie perceptive est-ce que ta vie correspondait de près ou de*

550 *loin à tes idéaux ?*

551 A : (long silence) D'une certaine façon, je suis venue pour travailler sur moi et ça c'est pas nouveau,

552 j'ai essayé pleins de trucs. J'ai fait une psychanalyse qui a servi à rien pendant dix ans, j'ai

553 fait...donc...ça change pas énormément, ce qui change c'est le contenu oui.

554 *PP7 : Dans ce que j'entends, par rapport à ton mari, c'est comme s'il y avait un idéal où tu*

555 *aimerais bien arriver de t'affirmer plus, d'être plus respectée.*

556 A : Oui.

557 *PP7 : Là j'ai l'impression, dans ce que tu dis il en tout cas, y a moins d'écart, un petit moins, parce*

558 *que là tu te rapproches plus d'un respect envers toi.*

559 A : Oui, oui, mais ça reste un idéal très très lointain quand même, parce que je peux pas dire que je

560 vive ce que j'aimerais vivre. Et puis plus le temps passe et plus...

561 *PP7 : Ce que tu me dis c'est que ça a bougé un peu ?*

562 A : Bah quand je regarde les grandes périodes de ma vie, ça a bougé. Il y a une époque où j'étais

563 extrêmement en colère, enfin bon je vais pas tout raconter, mais il s'est passé plein de choses, mais

564 là...ouais j'ai un peu renoncé quelque part aussi à ça.

565 *PP7 : Est-ce que tu as eu d'autres révélations, des nouveaux idéaux, qui sont apparus ?*

566 A : (long silence) Peut-être que oui, peut être que...comment dire...je pense à Jean-Marie qui disait «

567 Pour moi c'est un chemin spirituel », tu vois. Peut-être que c'est ça, peut être que c'est plus différent

568 du yoga dans la mesure où la façon dont je faisais le yoga c'était ... même si la prof essayait de,

569 pareil, de nous mettre dans cette perception globale, ça marchait un peu moins bien, ça restait un

570 peu de la gym quand même pour moi que ça (la pédagogie perceptive), donc là j'ai l'impression

571 d'être plus sur un chemin spirituel disons, peut-être, un peu. Ca ça a bougé par rapport au... quand je

572 suis allée voir la facia pour la première fois c'était vraiment et purement parce que j'avais, parce que

573 je m'étais cassé le bras. Mais ça m'intéressais je suis arrivé en disant ça fait longtemps que je me

574 suis dit dès que j'aurais un problème je viendrais, elle m'a dit « vous auriez pu venir avant ! » Mais

575 en fait, je pensais qu'il fallait que j'ai un truc, tu vois, que je pouvais pas venir comme ça.

576 *PP7 : Et c'est quoi ce nouvel idéal que tu as quand tu parles de spirituel ? Qu'est-ce que tu veux*

577 *dire par spirituel ?*

578 A : Bah je sais pas trop ce que je veux dire, j'en sais trop rien, mais c'est...c'est une façon d'être et de

579 se relier aux autres, particulière.

580 *PP7 : C'est quoi qui est particulier ?*

581 A : Bah c'est ce qui est important, c'est à dire...(silence)

582 *PP7 : C'est être avec l'autre ? C'est être avec toi ? C'est avoir une rencontre ? C'est un peu ça dont*

583 *tu parles en tout cas. Je ne sais pas si c'est exactement ça...*

584 A : Non c'est pas vraiment ça, c'est se focaliser sur ce qui est important.

585 *PP7 : C'est quoi qui est important ?*

586 A : Et bah c'est...c'est pas ce qu'on voit dans la vie de tous les jours, que ce soit au boulot, dans les

587 pubs, tu vois ?C'est, je sais pas quoi moi, la santé, la richesse...

588 *PP7 : C'est quoi alors ?*

589 A : Bah, je sais pas, c'est le fait d'être.

590 *PP7 : C'est d'être ?*

591 A : Il y a des gens comme ça, récemment j'ai vu des gens je me suis dit ils sont formidables ces

592 gens-là, je vais prendre leur photo et je vais les mettre tu sais, comme un petit hôtel avec...je les

593 regarde, je regarde leur photo et ça me donne...ça me guide quelque part. Je peux pas mettre de

594 mots dessus

595

596 *PP7 : Quand tu dis « être » c'est plus en termes de qualité humaine ?*

597 A : Oui, bien sûr. Oui, oui, de qualités humaines. Une des raisons qui m'a fait péter les plombs là où

598 j'étais c'était qu'on était dans un département qui était censé développer ça et qui s'appelle formation

599 humaine et que c'était pas possible d'être en contradiction entre ce que tu es sensé enseigner et ce

600 que tu es, si t'es prof de math c'est pas grave, enfin, tu peux...mais là c'était pas possible vraiment,
601 donc j'ai renoncé à tout ça.

602 *PP7 : Mais c'est idéal comme tu dis là , c'est être et quand tu dis « être » c'est quoi qui ?... Parce*
603 *que on peut être riche, on peut être beau...*

604 A : Oui, ça, ça fait pas de mal d'ailleurs (rire)

605 *PP7 : ...Mais c'est quoi qui est différent dans ton être ? Dans ton idéal ? Ou qui vient de se*
606 *découvrir là ?*

607 A : Bah c'est avoir accès chez les autres à ça si tu veux, à cette partie-là d'eux-mêmes et à soi-même
608 aussi, qui fait que le reste est moins important.

609 *PP7 : Être c'est plus une relation à soi ? Une relation à sa présence ? C'est quoi « c'est*
610 *d'être » ? ...Comment tu le décris dans toi quand tu sens cet être ? ...Et que tu déclenches une autre.*

611 A : Je sais pas si je (1:08:40) et si vais déclencher l'autre, mais...c'est le...Ah, c'est difficile comme
612 question !...L'âme ! (émue) L'âme, c'est à dire quelque chose d'unique et de, comment dire, de
613 fragile et en développement, c'est à dire...

614 *PP7 : C'est un peu ce que tu dis, c'est qu'on sort la fiction, des images, de comment on doit être,*
615 *mais ose être plus en lien avec ce qui est là, qui apparaît, dans la rencontre.*

616 A : En fait c'est un peu se débarrasser de tout ce qu'on a comme idées toutes faites que pour être
617 bien faut être comme ci, faut être comme ça...et que si on cherche tous ces trucs-là...en même temps
618 faut vivre oui, faut manger, faut faire les courses, faut gagner sa vie, faut...mais que l'important n'est
619 pas là. Je suis en train de relire Proust là, et ça m'intéresse parce, que je relis évidemment comme je
620 l'avais déjà lu, je suis plus attentive à...C'est l'histoire d'un garçon, qui est un peu son histoire à lui,
621 qui cherche la vérité et le...(réfléchie à voix haute) qu'est-ce qu'il dit ? La vérité et la beauté, voilà !
622 Il cherche ça et il va découvrir que finalement il faut qu'il soit écrivain, mais il sait pas, il y a des
623 moments où ça le fait tressaillir de se dire « là il y a quelque chose, oui, là il y a quelque chose, il
624 faut que j'aille par-là ! » Comme évidemment ce qu'il va inventer est tout à fait nouveau et que
625 personne ne l'a fait avant lui, il y a pas de modèle qui peut être donné, donc il est détourné par les
626 modèles à certains moments, et puis à d'autres il dit « Non, non, là c'est... » Et alors par exemple, il
627 est en admiration devant des aubépines dans la nature et il dit « Je suis parti en courant en me disant
628 zut, zut, zut tellement j'étais content alors que j'aurais dû utiliser mon attention à essayer de
629 comprendre ce qui se passait là, pourquoi est-ce qu'il y avait quelque chose qui me touchait. »

630 *PP7 : Ce que tu es en train de dire c'est que tu t'éloignes de toutes les manières qu'on doit être et*
631 *t'intéresser à ce qui est là ?*

632 A : Oui.

633 *PP7 : Dans ce qui est là, dans le présent, à toi. Par exemple quand on a fait l'introspection, juste*
634 *une rencontre entre soi et soi et les autres ;*

635 A : C'est tout simplement la conscience de soi qui est pas du tout évidente.

636 *PP7 : Non, c'est pas évident.*

637 A : Donc c'est peut-être tout simplement ça. Et comme en fait on est relié aux autres, en réalité, c'est
638 intéressant, parce que c'est pas que soi, c'est quelque chose qui est commun à tout le monde en fait.
639 C'est ça qui est intéressant.

640 *PP7 : Cette rencontre-là, dans le commun à tout le monde.*

641 A : Ouais. Effectivement, c'est peut être notre humanité, peut-être qu'on peut dire comme ça, je ne
642 sais pas.

643 *PP7 : On peut.*

644 A : Donc oui c'est vrai que ça m'a fait bouger...C'est pas vraiment du nouveau, mais c'est un chemin
645 nouveau, je pense.

646 *PP7 : Je pense aussi, dans ce que tu dis. Bon, on est à la huit : Avant la découverte de la pédagogie*
647 *perceptive, est ce que tu estimes avoir obtenu des choses importantes pour ce que tu souhaitais de*
648 *la vie ?*

649 A : (long silence) ...Votre capacité à obtenir le plus ce que vous souhaitiez dans votre vie ?...(long

650 silence)...compliqué...qu'est-ce que je souhaitais dans la vie, bah j'en savais rien déjà donc...(rires)
651 j'étais mal barrée !...Si, des enfants par exemple, c'est quelque chose que j'ai souhaité, avoir des
652 enfants. Le reste...

653 *PP7 : Là c'est plus clair pour toi ?*

654 A : J'ai souhaité m'en sortir, j'étais malade, j'étais très malade quand j'avais dix-huit, vingt ans, donc
655 c'est pour ça que j'ai fait plein de yoga, j'ai souhaité m'en sortir, j'ai souhaité...les stratégies,
656 gagnantes ou perdantes...bah j'ai déjà parlé de la psychanalyse qui avait pas été très très...enfin ça a
657 sûrement fait de l'effet quand même parce qu'avec un (inaudible) pareil, ça m'a quand même aidé,
658 pas dans ma vie personnelle, mais ça m'a quand même certainement apporté des choses. En tout cas
659 pas du tout suffisamment par rapport à ce que je voulais, ce que je vivais. Non, mais c'est une
660 évolution, je pense que voilà, pour moi ça arrive à un moment donné, c'est pas une rupture totale,
661 c'est en continuité. Par exemple j'avais beaucoup aimé ce yoga immobile, mais je pouvais plus en
662 faire parce que mon prof était plus là, j'arrivais pas à trouver un prof qui faisait ce qui me plaisait.
663 J'ai essayé pleins de cours de yoga et ça marchait jamais, finalement avec cette amie ça a été pas
664 mal et j'ai...voilà, ça a été pas mal et j'en avais marre, j'avais envie d'arrêter.

665 *PP7 : Bon, là on va dire que tu savais pas avant exactement ce que tu souhaitais dans ta vie ? t'en*
666 *sortir ? avoir des solutions pour ton couple ?*

667 A : oui, c'est plutôt ça, parce que obtenir ce que je souhaite...Je suis pas quelqu'un qui a des objectifs
668 et qui met en place des stratégies pour les obtenir. On m'avait même posé la question je me
669 souviens, en 1989, quand j'ai été recrutée là : « est ce que vous êtes du genre à planifier pour... ? » et
670 j'ai dit « Non, pas du tout ! »

671 *PP7 : Là par exemple ce que tu viens de...c'est une autre manière de faire une stratégie, ce que tu*
672 *viens de nommer, ce qui se passe par exemple dans la relation à ton mari, il y a une information qui*
673 *vient à l'intérieur de toi, de comment tu te sens autrement qui te donne une nouvelle stratégie à*
674 *faire les choses autrement. Une sorte de stratégie « émanante », qui n'est pas réfléchie, mais tu le*
675 *découvre après.*

676

677 A : Oui, oui, tout à fait. C'est peut-être ça qui me convient vraiment très très bien. Donc là je suis
678 très contente parce que voilà, c'était pas mon genre de toute façon de faire des plans en disant
679 « Lundi faudra que j'ai fait ça, mardi faudra que j'ai fait ça... ».

680 *PP7 : Là c'est plutôt de le laisser venir de toi...*

681 A : Mouais, faut quand même que ce soit relativement naturel sinon, j'y arrive pas du tout.

682 *PP7 : C'est ça aussi que tu parlais tout à l'heure dans ce que tu as appelé « les intuitions » ? C'est*
683 *des informations qui viennent de toi et tu les mets en action ?*

684 A : Oui.

685 *PP7 : Ça c'est aussi une stratégie, d'utiliser ces informations internes...*

686 A : j'aimerais bien faire des progrès là-dessus, ouais. Mon idéal maintenant c'est ça...à devenir
687 vraiment pertinente tu vois, évidemment bien-sûr en se mettant peut être dans un certain état, faut
688 des conditions, mais...parce que je trouve c'est extraordinaire quoi, et puis parce que j'ai beaucoup
689 souffert de justement, de pas arriver à faire des choix et être paralysée par les choix...ou pas savoir
690 ce que c'est qu'un bon choix. Et je m'aperçois que quand j'essaye de transmettre un peu cette idée-là
691 aux gens que j'ai en face de moi, ça marche ! Ça marche si on les met dans le présent là maintenant,
692 qu'on enlève toute l'angoisse, enfin le maximum. Comme on dit, faut essayer et puis...Donc ça
693 m'arrive maintenant de dire les choses, par exemple quelqu'un me dit « mais est-ce que vous croyez
694 que je peux parler de ça à telle personne ? » Je dis « bah écoutez j'en sais rien, pourquoi pas , vous
695 le sentirez bien au moment même. »

696 *PP7 : Laisser les choses plus ouvertes.*

697 A : Voilà, je dis « bah, tu le sentiras, peut-être, c'est pas impossible, mais tu le sentiras ». Moi je
698 peux pas lui dire avant.

699 *PP7 : C'est apprendre aux gens à s'écouter eux-mêmes.*

700 A : Oui. Et ça marche. Je veux dire que si je leur dit ça, ça leur parle.
 701 *PP7 : C'est un bon idéal maintenant je trouve, qui te pousse.*
 702 A : Voilà. Oui, c'est super. (rires)
 703 *PP7 : Alors, question neuf. Avant les séances, avais-tu des tendances à réfléchir beaucoup sur toi*
 704 *même ?*
 705 A : Bah oui. Oui parce que je suis toujours en train de me demander qu'est-ce qui ne va pas ?
 706 Pourquoi ça va pas ? Qu'est-ce qu'il faut que je fasse ?
 707 *PP7 : Est-ce que la rencontre avec la pédagogie perceptive ça a eu une influence ou non sur ta*
 708 *façon de réfléchir sur toi même ?*
 709 A : Euh...oui, parce que j'arrive peut être un petit peu plus à me, à arrêter de me poser trente-six
 710 mille questions. (rires)
 711 *PP7 : Elles sont plus axées les questions quand il n'y en a pas trente mille ? C'est quoi qui est*
 712 *différent ? Ta façon de poser les questions ? De réfléchir ?*
 713 A : Bah c'est justement d'arrêter de réfléchir.
 714 *PP7 : D'accord. C'est ça en fait.*
 715 A : Oui, c'est de dire « on reste comme ça ». J'ai pas besoin finalement de savoir pourquoi.
 716 D'accepter le fait que voilà, accepter le fait que si ça me plaît, ça me plaît, et ça suffit que ça me
 717 plaise et j'ai pas besoin d'autres raisons.
 718 *PP7 : Et là du coup tu te situes là-dedans, t'as pris un choix en fait ?*
 719 A : Je me souviens quand j'avais essayé de choisir un tissu pour les fauteuils...oulala, il avait fallu
 720 que je demande leur avis à cinquante mille personnes, que j'aille visiter trois cents magasins de tissu
 721 et que finalement j'en choisisse un en me disant « oulala j'ai l'impression que je me trompe, j'ai
 722 l'impression que je me trompe ! » , en me disant bon bah tant pis, si je me trompe je changerais de
 723 tissu. M'autoriser à faire quelque chose qui sera peut-être raté. C'était horrible.
 724 *PP7 : Oui, c'est pas agréable, c'est comme si on avait plein de pensées parasites, ne pas pouvoir*
 725 *s'orienter là-dedans.*
 726 A : Ouais, de constamment se demander si c'est ça ou ça...Donc peut être que ça évolue dans le sens
 727 où je me pose moins de questions, je me dis plus « j'en ai envie ? Oui donc point barre ». Mais,
 728 même ça c'est difficile, de répondre à cette question, est-ce que j'en ai envie ou pas ?
 729 *PP7 : Et en même temps tu dis que tu te rapproches de ça.*
 730 A : Oui, mais je sais que même ça c'est compliqué.
 731 *PP7 : Ça te fait quoi si tu te situes ?*
 732 A : Ça simplifie.
 733 *PP7 : C'est quoi qui est simplifié ?*
 734 A : En fait c'est ça le rêve, c'est ne pas se poser trop de questions
 735 *PP7 : Et de faire.*
 736 Oui !
 737 *PP7 : D'agir...*
 738 A : Ouais !
 739 *PP7 : ...pleinement.*
 740 A : Je sais pas, d'aller au resto et de se dire « Tiens bah oui j'ai envie de manger ce steak-frite » et
 741 puis ne pas se demander si ce serait mieux le poisson ou le...enfin des trucs tout bêtes hein.
 742 *PP7 : Et là tu sens que c'est mieux ça depuis que tu as commencé à faire le travail ?*
 743 A : Bah, un tout petit peu mieux, mais c'est surtout la prise de conscience de ça, voilà, tu vois, c'est-
 744 à-dire que je vois mieux...le chemin.
 745 *PP7 : Le chemin il se dessine.*
 746 A : Voilà. Après je peux pas trop parler des résultats, de ce que ça donne. J'ai pas beaucoup réfléchi
 747 à ça et puis je, y a pas eu des transformations radicales qui ont fait que...
 748 *PP7 : C'est des choses, ou en tant cas dans ce que tu viens de dire là dans les choses importantes,*
 749 *comment tu t'engages dans ton projet à l'école, comment quand même tu peux dire à ton mari, tu*

750 *commences à dire en tout cas que le mardi soir c'est mon mardi.*

751 A : Oui

752 *PP7 : Là il y a un choix, donc il y a quelque chose qui te plaît, où tu te situes.*

753 A : Voilà. Mais le mercredi et le jeudi c'est la piscine et puis le mercredi c'est...

754 *PP7 : (rires) Ah, d'accord !*

755 A : Mais oui, ça m'est plus facile, c'est plus le chemin, j'ai l'impression qu'il y a des clés et je me dis

756 voilà c'est comme ça, voilà, j'ai pas d'excuses là, tu vois, je sens que ça me convient bien. C'est ça

757 aussi peut être, par rapport à pleins d'autres trucs que j'ai pu essayer c'est que, je sais pas si c'est le

758 moment, si c'est ce que je suis, probablement ça aussi. Est-ce que je suis à la fois dans mes défauts

759 d'intellectuelle qui fait pas vivre son corps et puis...donc on dit toujours dans le deuxième partie de

760 sa vie que on développe des choses qu'on a pas développé...et aussi parce que ça correspond à une

761 envie, une capacité que je trouve que ça me convient vraiment particulièrement bien donc tu vois

762 j'aime bien aussi ce mélange de travail personnel, c'est pas que dans la gymnastique ou dans la

763 méditation, mais...ça peut être dans la vie de tous les jours quoi, donc ça c'est quand même bien.

764 *PP7 : Ça se relit avec tous les jours...*

765 A : Voilà, c'est pas une parenthèse dans la semaine.

766 *PP7 : Il y a un lien direct avec ta vie.*

767 A : Bah oui. Oui, oui, j'ai l'impression de voir, de voir très très vite des façons d'être différentes, ou

768 des prises de conscience simplement.

769 *PP7 : Là ça dépasse un simple, si on peut dire, petit exercice physique, gymnastique.*

770 A : Ah bah oui.

771 *PP7 : Ça implique plus. Bon, le dix. Avant les séances avais-tu tendance à être attentive aux*

772 *sentiments qui t'animaient ?*

773 A : Oh, ça me barbe.(silence). Bah oui, par exemple j'ai été très, il y a eu ce problème au boulot où

774 j'ai été très très meurtrie, difficile hein, c'est pas encore passé. Mais bon, j'étais très fière de moi

775 l'autre jour parce que j'ai réussi à aller spontanément voir une de ces personnes-là et à lui parler

776 calmement et à pas m'énerver. Je ne lui fait aucune confiance donc de toute façon j'ai pas été très

777 loin, mais...voilà, pour garder des relations à peu près normales... (silence). Alors là je lis « attentif à

778 soi-même », oui, oui, mais c'est vraiment le côté, c'est plus le côté physique « attentif à moi-même »

779 où j'ai l'impression de changer.

780 *PP7 : Physiquement tu sens que tu es là, c'est ça que tu veux dire ?*

781 A : Ça m'arrive plus souvent, oui. En tout cas c'est une clé à laquelle je peux revenir. Simplicité

782 quoi, on est là, on respire et puis voilà.

783 *PP7 : Avant c'est comme si tu te sentais pas ou... c'est quoi?*

784 A : Bah non parce qu'on est toujours en train de penser à tout ce qui faudrait faire...

785 *PP7 : Et là quand tu dis c'est de te sentir plus physiquement c'est être plus présent à l'instant ? C'est*

786 *ça ?*

787 A : Oui, ça aussi, je me dis consciemment « Tiens je suis en train de faire une soupe! » et bah c'est

788 sympa je fais une soupe. Je suis pas en train de me dire « faut que je me dépêche de faire ma soupe

789 parce qu'après j'ai ça à faire ! » Bon c'est des trucs, je le savais tout ça, intellectuellement...

790 *PP7 : C'est ça, on peut savoir intellectuellement, c'est autre chose quand on commence à le*

791 *sentir ...*

792 A : Voilà, la différence c'est plutôt ça. Il n'y a rien de très, enfin c'est pas forcément très nouveau au

793 point de vue des idées, mais c'est de le ressentir et de, oui, comme tu disais il y a pleins de façons de

794 savoir quelque chose, vraiment. Et alors ça c'est découvrir des profondeurs un petit peu plus

795 grandes.

796 *PP7 : On arrive au dernier. Utilises-tu les outils, exercices, propositions de découverte en séance*

797 *ou de façon autonome ? Et si oui si tu peux décrire l'incidence que cela a sur ta manière d'être ?*

798 A : Un petit peu, pas assez, mais oui.

799 *PP7 : Qu'est-ce que ça te fait quand tu le fais, et qu'est-ce que tu fais ?*

800 A : En fait je fais surtout les trucs que j'ai fait avec Pascale.
 801 *PP7 : Et c'est quoi ?*
 802 A : C'est à peu près la même chose, c'est...
 803 *PP7 : Elle travaille aussi...*
 804 A : C'est des mouvements comme ça (fait le mouvement) , aussi les mouvements latéraux, un petit
 805 enchaînement. Assis elle m'en a fait faire un peu, mais je l'ai pas fait par moi-même, ça ce serait
 806 peut être la prochaine étape.
 807 *PP7 : Et qu'est-ce que ça te fait quand tu le fais ? Quelle incidence cela a sur toi ?*
 808 A : Ça change ma...Quand je le fais, c'est le matin avant de partir, ça change vraiment ma journée.
 809 *PP7 : De quelle façon ?*
 810 A : Je suis beaucoup plus tranquille, plus présente. Beaucoup moins, tu sais, avec la tête qui est
 811 ailleurs. Je suis encore pas mal avec la tête ailleurs, je perds plein de choses...
 812 *PP7 : Déjà, tu commences à être plus en lien avec...c'est plutôt le matin que c'est plus facile pour*
 813 *toi de le faire ?*
 814 A : Ça n'est possible pour moi de le faire que quand je sais que je suis toute seule et qu'il n'y aura
 815 personne qui viendra me déranger, donc le matin, quand mon mari dors encore ou qu'il n'est pas là.
 816 Le soir j'ai du mal parce que après le dîner bon, j'aime bien être à jeun et...mais il y a des moments
 817 où je pourrais tout à fait...et je le fais pas.
 818 *PP7 : À toi de trouver des stratégies pour le faire. Tu sens que ça te pose, que tu es beaucoup plus*
 819 *tranquille et présente quand tu le fais.*
 820 A : Oui, la piscine aussi ça me fait du bien. C'était bien, l'autre fois je suis revenue et le lendemain
 821 je me sentais bien, je me disais quand même, si je faisais une heure par jour quand même d'un truc
 822 ce serait vraiment idéal. C'est ce que j'ai fait à une époque. Ça, ce serait vraiment très très bien.
 823 Mais bon, ce que j'ai vu c'est que même dix minutes c'était quand même pas mal.

Entretien Brigitte - Juillet 2013

L'interviewer est nommé PP pour Pédagogue perceptif. PP6

PP6 : Bonjour. Quelle a été la motivation qui vous a poussé à pratiquer les séances de Pédagogie Perceptive ?

B : Alors, un travail en supervision avec mon superviseur où on a pointé avec mon groupe de supervision et mon superviseur mon hyper réactivité et le fait que je me retrouvais dans des situations criantes, difficiles, notamment en groupe où j'ai mis trop de pression, ce qui fait que j'ai vécu un truc très difficile. C'était la deuxième ou troisième fois qu'il m'arrivait quelque chose.

PP6 : Oui, je me rappelle de ça.

B : Et du coup, j'ai dit à D. mon superviseur, je pense que j'ai besoin de faire un travail plus sur le corps pour changer, faire autrement et je n'ai pas envie de faire une thérapie classique, j'ai envie de faire une thérapie de mise en mouvement. Cela ne se passe pas que dans ma tête, je pense que ça se passe dans ma posture, ma façon de parler, ma façon de me poser, voilà. Et il m'a envoyé vers vous et l'aventure a commencé à ce moment-là.

PP6 : D'accord, donc ça, c'était la première motivation. Est-ce que la motivation a évolué depuis ?

B : Oui. Elle a évolué ma motivation... elle a évolué, c'est-à-dire que la première c'était être plus en harmonie, être plus équilibrée entre le côté actif que je peux avoir et le côté plus réceptif, donc de rééquilibrer les différentes façons d'être, et petit à petit ça a évolué vers une envie de mobiliser, d'avoir accès à plus de ressources, de me sentir... plus expansée, c'est comme si, je fonctionnais déjà sur plusieurs modes parce que je suis assez flexible, mais avec cette conscience que je peux gagner en flexibilité par rapport à mes façons de réagir par exemple. Donc la motivation elle est passée de : résoudre un problème en changeant par rapport à ce problème à explorer plus large. Au fur et à mesure que des situations de vie m'arrivent, je me dis : « tiens, il y a peut-être d'autres façons de travailler et d'autres façons d'y répondre, et ça va se déployer »... il y a d'autres choses à déployer.

PP6 : Et toujours en lien avec les séances de Pédagogie Perceptive ?

B : Ah oui, en utilisant les ressources disponibles. Avec en plus... l'espèce de Moi, je travaille en tant que coach, je travaille sur le changement, donc j'avais fait un premier travail sur la résistance au changement, disons, ne pas confondre la résistance au changement chez la personne, heu...du désaccord avec un projet imposé dans l'entreprise, d'un côté il y a une résistance à une prise de pouvoir, il y a une opposition, mais dans le changement il y a une résistance plus interne. Donc cette espèce d'intuition que ça se passait aussi dans le corps. Et du coup, en ayant exploré l'importance de l'émotion du ressenti de l'expérience vécue pour passer à autre chose, et du coup là je trouve une discipline qui met en pratique ce que j'intuitionnais en théorie. Donc je le vis sur moi d'où le fait de me former, d'aller un peu plus loin en me formant parce que cette Pédagogie Perceptive, je trouve que c'est riche, la perception est apprenante pour le coup. Donc cette ouverture au Sensible répond à un besoin personnel et aussi à une intuition professionnelle.

PP6 : Donc, juste si je reformule brièvement, donc une première intention de changer une forme d'irritabilité, une manière de répondre à l'autre, vu avec le vécu des séances ça vous a donné une autre motivation qui était plus en rapport, vous avec ce que vous aviez pu observé comme phénomènes de résistance au sein..

B : Au sein du travail, en fait, tout à fait.

PP6 : Est-ce que votre volonté de réaliser vos souhaits a changé ou non, suite aux séances ?

45 B : Heu...

46 PP6 : *En fait on passe de la première motivation de votre venue, plus à une motivation qui est venue plus par*
 47 *rapport à une résistance et après, si c'est venu chercher d'autres motivations importantes, le rapport que vous avez à*
 48 *ces souhaits est-ce que ça a changé ?*

49 B : Et bien ça a diminué des procrastinations on va dire, c'est-à-dire que, pour le coup, j'ai eu un
 50 intérêt pour la Pédagogie Perceptive. Elle proposait une formation, je me suis inscrite tout de
 51 suite. Le travail sur la pression je l'ai mis en œuvre tout de suite sur les clients. J'ai expérimenté
 52 tout de suite d'autres façons de faire.

53 PP6 : *Oui, là c'est plus dans le rapport à des souhaits, c'est-à-dire : être en rapport avec certains souhaits*
 54 *importants et la capacité de réaliser ces souhaits ? La question c'est : précisez si votre volonté de réaliser vos*
 55 *souhaits importants a changé ou non ?*

56 B : Je ne crois pas...heu, moi ce que je dirais c'est que j'ai toujours envie de réaliser mes souhaits
 57 importants, ça ne change pas dans l'envie. En revanche l'énergie que j'y mets est différente, je suis
 58 plus focus.

59 PP6 : *D'accord, ce n'est pas tant dans la rapidité alors, c'est plutôt dans le comment ?*

60 B : J'ai envie de le faire, et bien je le fais, ce n'est pas : j'ai envie de le faire... je suis plus engagée.
 61 Cela faisait 2 ans que je discutais avec mon mari sur : est-ce qu'on reste ensemble, etc. Eh bien
 62 on s'est quitté, donc ça s'incarne plus.

63 PP6 : *La question d'après, c'est : pouvez-vous me donner des actions ou des décisions que vous avez menées depuis*
 64 *la rencontre avec Pédagogie Perceptive ?*

65 B : De m'y former, enfin de m'y former !... de regarder, d'avancer sur l'impact possible dans mon
 66 métier donc, pas en tant que thérapeute, mais en tant que grille de lecture complémentaire. J'étais
 67 sur un projet avec des collègues pour travailler sur le changement organisationnel, il est en train
 68 de s'incarner alors que ça faisait 2 ans qu'il traînait, je me sépare de mon mari, je rencontre un
 69 autre homme, ce n'est pas mal déjà (rire). Ce n'est pas mal déjà en moins d'un an, ça va !

70 PP6 : *Donc il y a cette question, la précédente c'est : est-ce que les séances en Pédagogie Perceptive ont eu une*
 71 *influence sur vos désirs et souhaits profonds ? Donc là ça oriente plus sur les vécus.*

72 B : Ce... Ce à quoi j'ai accès... c'est une perception de plus de calme chez moi, d'être plus posée,
 73 moins réactive.... moins... plus posée, donc ça veut dire plus à l'écoute de ce que je ressens, de
 74 ce qui se passe en ayant des temps de pause, des façons de m'appuyer plus avant de passer à
 75 l'action ou à la réaction dans quelque domaine que ce soit. C'est vraiment une sensation d'être
 76 plus posée, et puis d'autres auxquels j'ai accès, ce sont des feed-back de mes collègues de
 77 supervision qui m'ont dit : « ce n'est pas comparable en terme de ce que tu dégages de plus de
 78 douceur, de plus de tranquillité ». Donc, ça se voit !

79 PP6 : *Oui, mais là, ce que vous me dites c'est plus comment en fait comment la répétition d'un vécu pendant les*
 80 *séances a influencé une manière d'être ?*

81 B : Oui.

82 PP6 : *Alors que là la question c'est : est-ce qu'il y aurait, et si vous n'en avez pas, ce n'est pas grave, un vécu*
 83 *pendant les séances que vous pouvez mettre en relation en disant : « j'ai vécu ça donc, du coup ça m'a motivée*
 84 *pour... ». C'est peut-être plus faire un zoom sur un vécu particulier dont vous pourriez vous rappeler ?*

85 B : Et bien ce qui s'est passé, peut-être c'est ce qui s'est passé à la première séance comme ça, où
 86 tout d'un coup la sensation de pression, votre façon de faire pression manuellement m'a fait tilter
 87 sur la notion de pression.

88 *PP6 : D'accord.*

89 B : Qu'il pouvait y avoir une pression ferme et douce et ça a tout de suite eu un impact sur :
 90 quelle pression je pouvais me mettre à réaliser des choses, quelle pression je pouvais mettre pour
 91 que ça se fasse. Et du coup mon regard sur le rythme, mon influence sur le rythme sur la
 92 survenue des événements, donc d'être plus, de tenir et en même temps de laisser faire. Et ça a été
 93 immédiat. Après... je ne sais pas si je réponds à la question ? Redites-la moi une fois ?

94 *PP6 : Pouvez-vous me donner des exemples concrets vécus en Pédagogie Perceptive qui ont eu un impact sur vos*
 95 *motivations ? Moi, ce que j'entends qui aurait pu se changer c'est : ce que vous avez pu ressentir par rapport à la*
 96 *pression peut vous avoir donné la motivation justement d'avoir trouvé une autre manière d'entrer en relation avec*
 97 *les choses qui vous motivent, c'est-à-dire parfois il y a des choses qui nous motivent, ça nous motive et on a une*
 98 *façon d'entrer en rapport avec elles et on se met la pression plus ou moins.*

99 B : Oui, là c'est un exemple concret. Là, il y a un deuxième exemple qui surgît, c'est le vécu en
 100 séance de l'appui, c'est-à-dire le fait de m'appuyer et de prendre le temps, parce que c'est un bon
 101 principe de vérifier si j'en ai envie ou pas et là c'est concret c'est-à-dire que, avant de mettre de la
 102 pression, je sais comment je peux m'appuyer pour laisser venir, donc ça change le rapport... ça
 103 me structure dans ma façon de laisser prendre place... heu à la motivation, ce n'est pas une
 104 réponse...

105 *B : En fait c'est en amont de la motivation, c'est un rapport à la motivation plutôt que dans une motivation...*

106 B : Quand ça vient... c'est-à-dire que s'il y a de la motivation c'est quoi ? C'est l'envie de bouger,
 107 c'est l'envie de faire quelque chose...

108 *PP6 : Oui, vos motivations profondes...*

109 B : C'est vers quoi j'ai envie de bouger, d'aller.

110 *PP6 : Complètement.*

111 B : Vers quoi j'ai envie d'aller heu...

112 *PP6 : On peut en avoir plusieurs.*

113 B : D'une part et d'autre part, ça peut être suggéré par l'entourage, ça peut être propre. Donc le
 114 fait de pouvoir plus tranquillement laisser venir ce qui est de moi, ce qui est de l'autre, moi, ça me
 115 permet d'oser ma façon de m'engager dans mes réponses que ce soit vis à vis des clients, je
 116 prends plus le temps de voir si j'en ai vraiment envie, qu'est-ce qui est en jeu, ça me parle de quoi,
 117 est-ce que ça va dans mon projet ou pas.

118 *PP6 : Oui, ça me paraît, on est effectivement dans la réponse que vous faites on est vraiment dans un rapport à la*
 119 *motivation en fait, celles qui vous appartiennent, qui vous sont propres, celles qui vous sont suggérées par l'autre et*
 120 *la manière de ...*

121 B : Pour revenir à ce qui m'est essentiel, ce qui n'empêche pas de la flexibilité pour mettre en
 122 mouvement pour répondre à l'autre, mais, du coup quand je dis : oui, ce n'est pas parce que je
 123 suis obligée c'est parce que j'ai choisi de le faire.

124 *PP6 : D'accord, on va passer à la deuxième question : avant les séances qu'elles étaient les choses importantes*
 125 *auxquelles vous donniez de la valeur dans votre vie ? Il s'agit de témoigner de centres d'intérêt majeur avant la*
 126 *rencontre avec la Pédagogie Perceptive ?*

127 B : Mon fils. C'est la première relation qui est importante, les relations familiales, mon job, mes
 128 relations amicales, ma liberté, apprendre. Là, c'est mes premiers centres d'intérêt.

129 *PP6 : Est-ce que ces centres d'intérêt ont évolué suite aux séances ?*

130 B : Non, non... Ce qui a évolué suite aux séances c'est une autre lecture de métier. C'était en
131 germe et c'est devenu lumineux, c'est-à-dire que... c e que je trouve formidable dans la Pédagogie
132 Perceptive, c'est l'hypothèse de mettre en mouvement ce qui est immobile chez la personne et
133 que ce soit ce mouvement qui, à son rythme remette en mouvement les zones plus inertes et du
134 coup, ce n'est pas en allant travailler sur ce qui est bloqué que forcément ça se débloque c'est,
135 d'abord, en allant mettre en mouvement ce qui l'est en mettant des points d'appui sur ce qui est
136 mobile pour que ça aille faire ce que ça doit faire au rythme où ça a besoin d'être fait dans le
137 corps. Donc cet éclairage-là il bouge des choses dans ma vie parce que je suis quelqu'un
138 d'analytique, j'aime bien comprendre, donc je vois bien que je passe moins de temps à essayer de
139 comprendre dans la conversation par rapport à ce que je pouvais faire avant, et plus de temps à
140 vivre les choses, c'est-à-dire à aller vers les choses qui me font plaisir, à aller vers des choses qui
141 me plaisent, des personnes avec lesquelles je me sens bien, et c'est en mettant de l'énergie et de
142 l'attention là que ça imprègne une autre lecture des trucs qui font problème et d'accepter : la
143 relation avec mes parents est compliquée, elle le sera toujours, voilà c'est comme ça. Essayer...
144 enfin moins être branchée sur régler les problèmes...

145 PP6 : *On pourrait dire que régler les problèmes ça pourrait être un centre d'intérêt ?*

146 B : Oui.

147 PP6 : *Et que le centre d'intérêt s'est modifié, en fait.*

148 B : Oui, enfin je ne l'aurais pas dit comme ça. Pour moi...

149 PP6 : *Oui dites le comme vous avez envie de le dire hein ?*

150 B : Plus qu'un centre d'intérêt c'était plus un autre regard qu'il faut régler les problèmes...

151 PP6 : *Un autre point de vue.*

152 B : Un point de vue. C'est : « tu iras jouer quand tu auras fini ton travail ». Je peux m'autoriser à
153 faire des choses agréables quand j'ai réglé les trucs chiants, en gros... ba non ! Donc c'est plus
154 une position de vie et du coup, qui enclenche des choses, mais professionnelles que... non, j'étais
155 pas intéressée par : régler les problèmes. C'était plus une croyance, heu un angle de vie qui
156 change. Alors ça ouvre des sacrées perspectives, ce déplacement !

157 PP6 : *C'était juste plus par rapport au centre d'intérêt.*

158 B : Oui, j'étais centrée sur...

159 PP6 : *Une autre relance : quel est l'intérêt que vous donnez à vos expériences vécues lors des séances en Pédagogie*
160 *Perceptive ?*

161 B : Et bien c'est un vécu donc ça existe.

162 PP6 : *Oui, je vous coupe juste une seconde, donc c'est la valeur que vous accordez. La question elle est sur la valeur*
163 *que vous accordez à vos expériences vécues pour ensuite, est-ce que vous pouvez donner des faits concrets*
164 *d'expériences vécues qui vous permettent d'attribuer l'évolution de vos pôles d'intérêt ?*

165 B : (silence) Je ne sais pas si le lien il se fait comme ça en fait.

166 PP6 : *Ce qui est important c'est : comment vous le faites, vous parce que les questions, effectivement portent à faire*
167 *les formes de lien. Ce que vous m'avez dit là semble correspondre à cette question, oui c'est-à-dire d'avoir un vécu,*
168 *juste de porter sa perception juste sur ce qui est mobile pour aller traiter ce qui est immobile. Avoir ce vécu là fait*
169 *que...*

170 B : Derrière il y a ...

171 PP6 : *Un réel intérêt à ... C'est-ce que vous vouliez dire ?*

172 B : Oui, après...

173 *PP6 : Comme vous m'aviez dit qu'il y a une ouverture qui se faisait par rapport à cette compréhension-là.*

174 B : Oui. Après, dans les exemples concrets... c'est des images qui me sont venues ou sensations
 175 d'ouverture, ou des ... des sensations corporelles qui heu... Après comment, qu'est-ce que ça a
 176 impliqué sur les centres d'intérêt... peut-être ... que ... ce qui me vient là maintenant c'est une
 177 envie de relation tranquille... plus ? C'est-à-dire que je passe moins de temps avec des gens qui
 178 me prenaient la tête, et plus de temps avec des gens avec qui c'est agréable et c'est assumé.

179 *PP6 : Donc ça revient, c'est avoir plus d'intérêt pour les choses agréables, c'est pareil que tout à l'heure.*

180 B : Et du coup, je ne sais pas si vous vous souvenez de S.

181 *PP6 : Si si, je me souviens de S. (rire)*

182 B : Bon, je passe moins de temps avec elle, et pis quand elle est chiante, je lui dis qu'elle est
 183 chiante, et je n'en fais pas un plat, voilà. Et du coup, j'ai pris de la distance par rapport à elle, tout
 184 en maintenant une relation agréable, et je passe plus de temps avec des gens ...

185 *PP6 : Qui me font du bien.*

186 B : Qui me font du bien, à qui je fais du bien, avec lesquels c'est fluide. À une époque, j'aurais pu
 187 casser la relation avec S. tellement ça m'énervait. Là, je l'ai juste mise plus loin. Du coup, le centre
 188 d'intérêt, ce qui focalisait mon intérêt qui était d'être reconnue par tout le monde, s'est peut-être
 189 décalé, du coup !

190 *PP6 : D'accord. On va voir la suite sur les capacités d'initiatives. Avant les séances, comment jugiez-vous votre*
 191 *tendance à prendre des initiatives pour obtenir ce que vous souhaitiez ?*

192 B : C'était pas mal ! Je suis plutôt quelqu'un d'initiatives.

193 *PP6 : Donc là, comme vous vous définissez comme quelqu'un d'initiatives, c'est surtout pour témoigner de la*
 194 *tendance à vous mettre ou non en action pour atteindre vos buts et décrire les incidences de cette manière d'être sur*
 195 *vos actions. Donc là, ce que vous dites ça a l'air plutôt en adéquation, puisque vous dites « pas mal », vous aviez*
 196 *des buts.*

197 B : Oui.

198 *PP6 : Et vous n'aviez pas trop de peine pour vous mettre en action pour les atteindre.*

199 B : Oui, en revanche, la manière dont je me mettais en action pouvait générer des tensions.

200 *PP6 : Personnelles ou sur les autres ?*

201 B : Les deux. C'est-à-dire que puisque je prenais l'initiative l'autre devait accueillir tout en étant
 202 vachement bien, toujours avec cette histoire de reconnaissance. Donc, ça continue que je peux me
 203 fâcher avec des gens parce que je prends des initiatives qui ne sont pas ce qu'ils attendent, et que
 204 ça génère des rapports de force ou des conflits d'intérêts ...mais...mais bon !

205 *PP6 : Donc, précisez si oui ou non les séances ont modifié votre manière de vous engager pour réaliser vos*
 206 *souhaits ? Alors, soit des souhaits que vous n'aviez pas encore réalisés, soit des souhaits que vous avez découverts*
 207 *au fil des séances ?*

208 B : Au fil des séances et de la vie qui s'est écoulée...je pense qu'un des enjeux auxquels je suis
 209 confrontée là c'est la prise de leadership, car il y a prendre des initiatives en étant dans un cadre
 210 en étant celle qui prend des initiatives, mais propose au « chef » et il y a : initier des projets, c'est
 211 pas la même chose. Moi, j'étais plutôt, moi je me mettais plutôt dans un rôle du premier, et là je
 212 suis plutôt à l'origine des choses. Alors du coup ce qui change, c'est, je crois, de passer de
 213 l'initiative à la responsabilité. C'est en cours, mais ce que je suis en train de travailler,

214 d'expérimenter c'est mon rapport au pouvoir finalement, oser initier des trucs et avancer sur des
 215 projets. C'est au début, j'en suis au début. J'avais envie de participer à des projets plus grands,
 216 mais pas franchement envie de les conduire. Et là, je suis en train de me dire : « ah oui je peux
 217 participer à des projets plus grands »

218 *PP6 : Et si, moi aussi...*

219 B : Oui, voilà, peut-être que j'initie des choses et j'assume ça et je ne suis pas obligée de le faire
 220 d'une manière directive, ça va venir tout seul quoi !

221 *PP6 : Est-ce qu'il y aurait un autre souhait qui ne soit pas d'ordre professionnel ?*

222 B : De rencontrer l'homme de ma vie, vous voulez dire ?

223 *PP6 : Je ne sais pas (rire)*

224 B : (rire)

225 *PP6 : Je ne pensais pas à ça.*

226 B : Si, ça peut être ça.

227 *PP6 : Oui, bien sûr !*

228 B : De rencontrer un homme avec lequel je puisse avoir une relation plus apaisée que celle que j'ai
 229 eue jusqu'à présent, ça ce serait un nouveau, un truc nouveau sympa.

230 *PP6 : Toujours la question sur l'influence des séances sur vos manières de vous mettre en action et de persévérer.*
 231 *Est-ce qu'il y a des vécus dans les séances, ou un vécu, peut-être qu'il y en aura quelques-uns dans la séance qui*
 232 *vous permet de dire qui vous a fait changer. Un vécu avec un avant et un après en fait, dans votre manière de vous*
 233 *mettre en action et de persévérer dans vos mises en action ?*

234 B : Si, il y a un vécu important quand, dans la séance, j'ai eu la sensation de creux dans le ventre,
 235 d'être vraiment en coupe (*ndl dans le sens coupelle*), et qui a inversé ma tendance qui était de dire non
 236 sans avoir le temps de revenir et en tout cas de me protéger, à dire oui et avancer avec ce qui
 237 m'était proposé. Donc, là il y a eu un avant et un après, c'est-à-dire que j'ai inversé la proportion
 238 des non et des oui. Et je date le truc à cette sensation dans le ventre de coupe. Je me souviens
 239 c'était comme un truc...

240 *PP6 : Oui, oui vous pouvez le décrire.*

241 B : Oui, transparent, comme une coupe transparente, et en même temps d'avoir suffisamment de
 242 protection d'extériorité comme une membrane, une méduse et du coup vous pouvez laisser
 243 rentrer ce qui a besoin de rentrer. Du coup je pouvais dire oui parce que je n'étais pas en danger.
 244 Du coup j'ai dit oui à plein de trucs ! Ça m'emmène dans quelques ennuis hein ! Mais ce n'est pas
 245 grave. Là il y a eu un avant et un après, passer du non au oui, voilà ! Après il y a sûrement...

246 *PP6 : S'il n'y a rien d'autre, on passe à d'autres questions.*

247 B : Il y en a sûrement d'autres, mais...

248 *PP6 : Oui peut-être qu'elles vont, oui... un vécu qu'on peut mettre en relation directe avec une manière de se*
 249 *mettre en action.*

250 B : De se mettre en action, je ne sais pas si c'est ça, mais, quand on a travaillé sur la nuque, j'avais
 251 mal, je n'ai plus mal. Quand on a travaillé sur les envies d'uriner fréquentes, j'ai pu...

252 *PP6 : Oui, mais ça c'est d'autres choses, ça ce n'est pas vraiment pour vous mettre en action, dans une mise en*
 253 *action.*

254 B : Ba, oui sauf que ça veut dire que je suis capable d'attendre.

255 PP6 : *D'accord.*

256 B : C'est quand même une autre façon d'agir, en relation...

257 PP6 : *Bien sûr, bien sûr.*

258 B : Par rapport à se mettre en action dans d'autres situations.

259 PP6 : *Oui, d'accord, j'ai parlé trop vite. Oui, par rapport à la retenue. Ça, c'est des liens que vous aviez faits de*
 260 *toute façon. Et par rapport aux cervicales ce serait quoi alors ? Ce n'est peut-être pas avec la mise en action, c'est*
 261 *juste parce que vous venez de le citer.*

262 B : Je ne sais pas, je ne sais pas encore.

263 PP6 : *D'accord. Avant les séances, est-ce que vous pensiez que vous étiez une personne de valeur au moins égale à*
 264 *n'importe qui d'autre ?*

265 B : Heu, ça dépend dans quel domaine... ça dépend dans quel domaine, oui... je n'avais pas une
 266 estime de moi exceptionnelle, elle est toujours pas exceptionnelle, elle s'améliore, mais je ne suis
 267 pas non plus souris grise à me considérer comme toujours avec moins de valeur que les autres
 268 vous voyez. Ce n'est pas comme ça, je suis trop consciente de mes faiblesses et pas assez de mes
 269 forces. Enfin ça ne m'empêche pas d'oser faire des trucs quoi ! Ce n'est pas handicapant.

270 PP6 : *Est-ce que cette perception de vous a évolué suite aux séances ?*

271 B : Je ne sais pas. Ce n'est pas tellement ça qu'on a travaillé, donc je sais pas... je sais pas
 272 comment ça se machine... je ne sais pas répondre.

273 PP6 : *D'accord. Une autre question : quel exemple vous paraît le plus représentatif pour illustrer l'incidence ou*
 274 *non de votre perception sur vous-même au sein de votre vie quotidienne ?*

275 B : Redites moi la question ?

276 PP6 : *Quel exemple vous paraît le plus représentatif pour illustrer l'incidence ou non de votre perception sur vous-*
 277 *même ? Dans la perception ... l'évolution de la perception ça veut dire que dans la perception de soi il y a*
 278 *effectivement l'échelle de valeurs et il y a aussi les Ba, oui pourtant c'est bien la même page... je ne pensais pas*
 279 *que... c'est pourtant cette page-là.*

280 B : Ce qui me vient c'est... j'ai un peu tendance à percevoir mon rôle comme : « au service
 281 de... ».

282 PP6 : *D'accord.*

283 B : Du coup, cette perception elle a un impact sur la façon dont je me comporte dans la vie
 284 quotidienne. Le bon côté c'est que ça me fait prendre des initiatives au service de... de ce qui se
 285 passe et puis forcément, d'avoir besoin de reconnaissance sur cette utilité, et du coup d'être en
 286 attente d'expressions d'amour, de reconnaissance... oui, tout ça a un impact dans ma vie perso et
 287 pro.

288 PP6 : *Quels sont les éléments vécus qui vous permettent d'attribuer aux séances de Pédagogie Perceptive l'évolution*
 289 *de l'image que vous avez de vous même ?*

290 B : Je pense que... ce truc de coupe là de perception, vous savez ce truc-là, c'est l'image de WiFi
 291 qui m'est venue.

292 PP6 : *C'est la perception de soi.*

293 B : Et du coup d'être émettrice aussi, je pense que c'est en train de me faire rééquilibrer le donner
 294 et recevoir quand les gens ont des attentions pour moi, ou font des trucs pour moi, je me sens
 295 moins redevable, j'accueille, je dis merci, voilà, c'est plus facile. Du coup, j'ai reçu plein de
 296 cadeaux auxquels je ne m'attendais pas, et ce rééquilibrage presque énergétique j'ai envie de dire

297 entre ce que moi j'avais à émettre et ce que j'avais à donner, tout ce truc d là dans le donner
298 recevoir, je pense que... il y a des preuves concrètes que je reçois plus de mon client d'attention,
299 d'appels, de cadeaux. C'était peut-être pareil qu'avant sauf que je n'y accordais pas la même
300 importance, je n'en sais rien. Mais, là je les vois je les accueille, ça me fait plaisir. Je ne me sens pas
301 devoir en faire plus pour...

302 *PP6 : est-ce que vous pourriez presque préciser pour l'interview, justement parce que là, vous l'avez cité, cette*
303 *histoire de wi-fi, décrire très brièvement l'expérience de ce que vous appelez WiFi ?*

304 B : C'est une perception de ... c'est-à-dire que j'accordais, j'ai l'impression d'avoir une espèce
305 d'injonction extérieure de donner pour je ne sais pas quoi, donc ça faisait comme les signes du
306 wi-fi qu'on a sur notre ordinateur avec quelque chose d'extérieur qui vient vers vous et moi qui
307 me demande une réponse et de fournir, de rendre service et d'être au service de ... Cette
308 demande qui , tout d'un coup s'est inversée et j'ai eu le même signal, mais venant de moi, et avec
309 du coup, moi aussi la possibilité de faire des demandes, donc en étant là que j'influçais, ce qui
310 m'arrivait et ce qui se passait dans la relation. Alors, tout ça je l'ai appris 350 millions de fois, mais
311 tout cela je l'ai ressenti dans une épaisseur dans le corps, c'est-à-dire que j'ai senti le volume entre
312 mon dos et mon ventre. Tout d'un coup, c'était devenu... ce n'était plus plat, c'était en volume et
313 complet. Donc, du coup, ce qui vient de l'intérieur et ce qui vient de l'extérieur, ça s'est
314 matérialisé dans ce vécu physique d'avoir un volume.

315 *PP6 : D'accord. Avant la Pédagogie Perceptive aviez-vous le sentiment de faire les choses aussi bien que la*
316 *majorité des gens ?*

317 B : Aussi bien que la majorité des gens : oui. Aussi bien que mes références : non.

318 *PP6 : (rire) Oui.*

319 B : C'est-à-dire m'en sortir, mais pas au niveau d'excellence dans certains domaines en tous cas
320 qui pour moi, sont mes aspirations.

321 *PP6 : Donc là, il s'agit de décrire votre sentiment dominant concernant votre capacité ou incapacité à faire aussi*
322 *bien que les autres si ce n'est plus ? La question se met surtout sur la majorité effectivement ? Parce que là, vous*
323 *nommez déjà un référentiel qui n'est pas la majorité, mais l'excellence.*

324 B : Et donc la question c'est quoi ?

325 *PP6 : La question c'est : avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive aviez-vous le sentiment de faire les choses*
326 *aussi bien que la majorité des gens ?*

327 B : Faire les choses, ça dépend desquelles heu... je ... au coaching, oui, je me sens capable de
328 faire aussi bien que la majorité des coaches, c'est sûr ! Enfin c'est sûr, j'en ai des preuves
329 concrètes. Côté relationnel, de couple, pfff, je ne suis pas terrible ! Mais je suis confrontée aux
330 difficultés de beaucoup de gens, donc je n'arrive pas à avoir l'excellence de relation que j'aimerais
331 avoir et je me dis que j'ai encore des trucs à bosser. Mais je ne me dis pas que je n'y arriverais
332 jamais si c'est ça la question. En tant que mère, je ne me débrouille plutôt pas mal jusqu'à présent.
333 Copine, je suis plutôt vécue comme une bonne copine, une bonne cuisinière, mais je ne suis pas
334 chef. Vous voyez, la question elle est... il y a des domaines où je suis compétente, et d'autres ça
335 ne m'intéresse pas je n'y vais pas et d'autres où je suis... dans mon métier, je me sens capable de
336 faire aussi bien que les autres, oui.

337 *PP6 : Est-ce que ce sentiment a évolué au cours des séances ?*

338 B : (silence) Oui, sûrement dans le domaine du ...dont on parlait tout à l'heure, c'est-à-dire de
339 prendre une place différente dans mon métier que celle que je prenais d'être une bonne
340 coéquipière, mais d'être capable aussi d'amener des clients et de contribuer à l'abondance de la
341 collectivité de coaches, ça c'est en train de bouger, oui.

342 *PP6 : Donc, à nouveau, les vécus et compréhensions liés aux séances de Pédagogie Perceptive ont influencé le*
 343 *sentiment que vous aviez de vous-mêmes d'être une personne capable ou incapable ? Cela peut rejoindre ce que vous*
 344 *m'avez dit tout à l'heure ?*

345 B : Ce que je peux compléter en fait c'est cette sensation d'avoir de nouveau un plancher pelvien.

346 *PP6 : ba oui.*

347 B : C'est-à-dire d'être solide.

348 *PP6 : C'est quand même un lieu important.*

349 B : D'avoir un socle solide... je pense que... Je pense que ce qui bouge, ce qui me fait bouger,
 350 c'est Je ne sais plus quand on discutait de : « est-ce que vous trouvez joli, ou pas joli » je vous
 351 ai dit pff, c'est ce matin, bof. Ce qui a changé dans ma vie à un moment donné c'est de me dire :
 352 ok j'ai l'apparence physique, bon, elle est variable selon les goûts des uns et des autres, en
 353 revanche qu'est-ce que j'ai de la chance d'avoir les muscles que j'ai et l'organisme que j'ai parce
 354 que je ne suis jamais malade.

355 *PP6 : Il y a une solidité.*

356 B : J'ai une solidité, je ne me suis jamais rien cassé, je suis plutôt musclée de nature, enfin bon !
 357 Une forme de rendre grâce à la tonicité de mon corps. Et là, ce qui est vraiment précieux pour
 358 moi c'est que je le sens. Les gens me disent : « tu es énergique, dynamique, tonique », ok ce n'est
 359 pas parce que les gens voient ça qu'on le sent.

360 *PP6 : Les gens parfois nous renvoient des choses qu'on n'arrive pas à capter, qui sont des choses de nous-mêmes,*
 361 *mais on n'est pas en lien avec.*

362 B : Voilà et du coup, de sentir ce mouvement à l'intérieur de moi qui est plutôt intense, je me
 363 sens vivante, je sens ce mouvement à l'intérieur et ça , ça me donne plus de connexions à mon
 364 énergie à moi et du coup, il y a un endroit doux là dedans de cette reconnaissance de ce côté
 365 vivant ce qui fait que ça met de la distance avec d'autres images de perceptions c'est-à-dire que
 366 après ça regarde le monde extérieur, moi je sens cette vivante-là, ça me plaît.

367 *PP6 : Donc vous pourriez dire justement que ça relance votre sentiment de capacité ?*

368 B : Oui, ça le relance, ça le rend palpable.

369 *PP6 : Avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive estimiez-vous avoir une attitude positive vis-à-vis de vous-*
 370 *même ? Donc il s'agit de décrire a perception positive ou négative que vous aviez de vous-même et de relever les*
 371 *incidences sur votre regard sur vous-même dans les différents secteurs de votre vie ?*

372 B : Ouh, je ne sais pas si c'est avant les séances, j'avais plusieurs perceptions de moi-même et puis
 373 complexes, paradoxales forcément, je suis un être humain, mais je pouvais me ressentir comme
 374 un peu brutale, un peu gauche, maladroite dans ma façon trop rapide ou cash, trop quelque
 375 chose, trop masculine du coup, ça, c'est en train de bouger. Je sens plus de fluidité dans les
 376 mouvements, plus de douceur, c'est moins heurté.

377 *PP6 : Donc ce n'est pas tant, dans ce que vous me dites, ce n'est pas tant une perception négative que vous aviez*
 378 *de vous, est-ce que ça on peut le mettre sur le compte du négatif ou juste ...*

379 B : Masculine pour une femme ce n'est pas génial quand même !

380 *PP6 : Si (rire), non non c'est parce que vous m'avez dit que ce n'était pas forcément vraiment négatif, mais c'était*
 381 *juste que vous étiez un peu trop vive, un peu trop brute, voyez une manière un peu gauche, voyez !*

382 B : Oui.

383 *PP6 : Mais que ça n'était pas vraiment une manière négative donc c'est pour ça que je reviens un peu (rire)*

384 B : Excusez-moi.

385 PP6 : *Est-ce que ça cela fait partie de quelque chose d'un peu négatif pour vous ? Évidemment qu'il y a des*
386 *nuances dans tout ça !*

387 B : Et puis je veux dire que c'était contrasté, c'est-à-dire que c'était pas tout le temps, mais si je
388 fais une espèce de synthèse pour décrire ce que je n'aimais pas chez moi c'est ce côté
389 camionneuse, brute de décoffrage que je peux exacerber même à certains moments d'autant plus
390 que je suis gênée ou un peu plus mal à l'aise, j'appuyais sur cette forme gauche au fond,
391 positionnée, alors du coup...

392 PP6 : *Et que vous n'aimiez pas ?*

393 B : Non, du coup c'est négatif. C'était par défaut ce que je savais faire. J'ai d'autres choix
394 aujourd'hui : que je ne me mets pas à chaque fois dans la provoc quand je suis mal à l'aise. Je
395 peux me taire aussi, attendre.

396 PP6 : *Donc, il y a une question pour savoir si le regard sur vous-même a évolué ou non suite aux séances et quel*
397 *exemple concret illustre le mieux l'évolution ou non de votre attitude vis-à-vis de vous-même. Moi, il me semble que*
398 *vous venez d'en citer quelques-unes, que cette attitude est en train de se changer et que vous trouvez d'autres modes.*

399 B : Oui.

400 PP6 : *C'est presque plus parce que vous trouvez d'autres modes que le regard sur vous change.*

401 B : Oui, par contraste je vois que je peux aussi être tranquille, posée, douce aussi donc du coup, je
402 peux être brute de décoffrage, provoque, je peux être féminine, je peux être plus brutale.

403 PP6 : *Vous avez une palette qui s'enrichit d'autres manières. Alors, un exemple concret dans votre vie quotidienne*
404 *qui illustre le mieux le changement de regard sur vous-même ?*

405 B : Mes relations avec mon réseau professionnel parce que forcément comme c'est un groupe de
406 supervision et de coach, forcément elles le voient, disons que je suis beaucoup plus posée.

407 PP6 : *D'accord. Qu'est-ce qui vous permet d'attribuer aux séances de Pédagogie Perceptive l'évolution de votre*
408 *attitude vis-à-vis de vous-même ?*

409 B : Ba, la synchronicité parce que c'est à partir du moment où j'ai eu ces prises de conscience, que
410 ça a bougé, et puis je pense que le fait d'être dans cette voix de plus de rondeur je dirais générant
411 du positif, d'aller dans ce sens là. Est-ce que c'est la Pédagogie Perceptive qui a permis ça, c'est ça
412 la question ?

413 PP6 : *Oui, qu'est-ce qui vous permet d'attribuer aux séances l'évolution de votre attitude vis-à-vis de vous-même ?*
414 *En fait c'est pas tant, la question c'est : est-ce que vous attribuez ce changement aux séances ? Qu'est-ce qui vous*
415 *permet d'attribuer, faut toujours faire les liens avec ce qui se passe en séance, c'est ce que vous m'avez dit, hein je*
416 *pense, parce que moi des fois je relance les questions, plus de douceur, plus de rondeur.*

417 B : Plus de volume... et puis... et puis pas être figée, je veux dire quand j'ai de la crispation au
418 niveau du ventre ce matin, ça se crispe au niveau du ventre, je sens que ça a un impact sur le bas
419 du corps. Je garde la mobilité en haut, je le sens physiquement. De même que quand je suis figée
420 à un endroit, j'ai de la mobilité ailleurs. Je ne suis pas obligée d'apporter une réponse de là où je
421 suis figée, mais apporter une réponse de là où c'est mobile, donc ... je le sens quoi !

422 PP6 : *Ok, on continue à avancer. Avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, votre vie correspondait elle de*
423 *près ou de loin à vos idéaux ? Il s'agit là d'identifier les idéaux majeurs qui ont été les vôtres avant*
424 *l'accompagnement en Pédagogie Perceptive et de repérer l'écart qui existait entre vos idéaux et la mise en action*
425 *pour les réaliser ?*

426 B : Alors, avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive ma vie professionnelle correspondait à
 427 mes idéaux, en tous cas, à peu près et ma vie personnelle... le côté maternel : ma relation à mon
 428 fils, la relation correspondait à mon idéal même si j'aurais aimé avoir plus d'enfants, mais bon,
 429 c'est déjà un miracle que j'en ai un dans mon parcours... parce que j'en ai un, par contre
 430 relationnellement, enfin ma vie sentimentale, ça ne correspond pas à mes idéaux, ne
 431 correspondait pas à mes idéaux, voilà ! Ma vie sociale, c'est plutôt bien, c'est-à-dire des idéaux
 432 d'avoir des relations proches et authentiques avec des gens que j'estime et j'en ai donc, voilà !

433 *PP6 : ça, c'est un de vos idéaux ?*

434 B : Oui.

435 *PP6 : Vous en auriez un autre à me dire ? À me citer ou pas ?*

436 B : On parle d'objectifs ou d'idéaux ?

437 *PP6 : D'idéaux là : tenter d'identifier les idéaux majeurs.*

438 B : Les idéaux c'est être en harmonie avec mon entourage et contribuer à être utile dans le
 439 monde, apporter ma part de contribution, ne pas être juste un machin qui vit et qui profite du
 440 système, être co-responsable de ce qui se passe.

441 *PP6 : Depuis les séances, est-ce que certains de vos idéaux ont évolué ?*

442 B : Non.

443 *PP6 : Est-ce que vous en avez eu des nouveaux ?*

444 B : Pas en conscience..... pas en conscience, non je ne vois pas.

445 *PP6 : Quel exemple vous paraît le plus représentatif pour illustrer l'évolution ou non de certains de vos idéaux et*
 446 *leur mise en œuvre dans votre vie ? C'est difficile de répondre s'il n'y a pas eu d'évolution ou si, d'évolution de*
 447 *certaines de vos idéaux.*

448 B : En tout cas ça me confirme le fait d'être en mouvement, d'être vivante, me donne heu... je
 449 suis sensible à ce qui est vivant autour de moi et de repérer le mortifère et pas m'y laisser engluier,
 450 je ne vois pas tellement.

451 *PP6 : D'accord. Là, on n'a pas trop le temps sinon on aurait fait une petite pause.*

452 B : Ce n'est pas fini ?

453 *PP6 : Non, on a encore ça et ça, vous avez envie d'une pause ? Non, ça va ? Alors, on en est à l'idéal, donc on ne*
 454 *va pas relancer là dessus puisque... quels sont les éléments qui vous permettent d'attribuer l'évolution ou la*
 455 *révélation de nouveaux idéaux à la Pédagogie Perceptive, c'est ce que vous venez de dire, donc...*

456 B : Je suis assez idéaliste comme ça donc c'est pas la peine que...(rire)... je ne suis pas sûre que
 457 ça me rendrait grand service...

458 *PP6 : D'aller encore plus vers plus d'idéal ?*

459 B : Oui. Non je pense que pour le coup c'est le mouvement inverse qui s'opère.

460 *PP6 : Oui, c'est intéressant les deux.*

461 B : C'est-à-dire au lieu de partir dans des idéaux c'est plus de me sentir vivante, là, reliée, vous
 462 voyez ? C'est plus dans la sensation qui se passe plutôt que de repartir sur des idéaux un peu
 463 comme ça ! Alors peut-être que le fait d'être plus en conscience avec le vivant, il va y avoir un
 464 mouvement ascendant d'émergence d'idéaux, mais pas pour l'instant. Le mouvement s'opère en
 465 apaisement.

466 *PP6 : Alors, on va passer à l'autre : avant la découverte de la Pédagogie Perceptive est-ce que vous estimiez avoir*
 467 *obtenu les choses importantes que vous souhaitiez de la vie ?*

468 B : Je vous dis, à part une relation sentimentale pleine, oui.

469 *PP6 : Il s'agit ici de décrire vos capacités à obtenir le plus ce que vous souhaitiez dans votre vie et de préciser les*
 470 *stratégies que vous aviez employées, celles qui se sont révélées gagnantes et celles qui se sont révélées perdantes, ça*
 471 *c'est avant.*

472 B : Redonnez-moi la question, s'il vous plaît ?

473 *PP6 : Il s'agit de décrire vos capacités à obtenir ce que vous souhaitiez le plus dans votre vie et de préciser les*
 474 *stratégies que vous avez employées, celles qui se sont révélées gagnantes et celles qui se sont révélées perdantes ?*

475 B : Je pense que... Moi, je voulais faire un métier d'accompagnement, je me suis lancée, j'ai eu
 476 une opportunité, j'ai dit oui, j'ai pas lâché l'affaire, c'est le fait d'oser, d'être tenace, d'y aller, voilà !
 477 Une certaine persévérance, ça s'est avéré gagnant. Je n'arrivais pas à avoir d'enfant j'ai tout mis en
 478 place : médical, thérapeutique, psychothérapeutique c'est-à-dire : je suis allée voir des sorcières, j'ai
 479 essayé tout ce qui était possible et même de lâcher prise et V. est arrivé ! Donc, je pense que cette
 480 capacité à foncer et en même temps, accepter d'expérimenter des trucs qui, au départ me
 481 paraissaient bizarres, ça m'a permis de réaliser pas mal de choses. Après, sur l'aspect familial ou
 482 relationnel avec un homme, je pense que ce n'est pas tout à fait comme ça que ça marche ! Le fait
 483 d'être trop persévérant finalement c'est pas...

484 *PP6 : (rire) ça dépend sur quoi ? (rire)*

485 B : Oui. Je vous dit ça et en même temps, même si... j'ai pas réussi à rencontrer un homme avec
 486 lequel je sois aussi heureuse que j'aimerais l'être. J'ai rencontré heu... les deux maris que j'ai eus
 487 sont des types... j'ai été beaucoup aimée même si d'une forme qui permettait d'être épanouie
 488 pour plein de raisons, mais je ne peux pas dire que... je ne me suis pas reliée à des hommes qui
 489 m'ont fait souffrir... donc voilà, après heu, peut-être laisser plus venir, donner plus de temps
 490 d'observation avant de m'engager aurait été une façon de plus choisir en lien avec mes idéaux,
 491 mes valeurs, et pas de dire oui par peur de ne pas rencontrer l'homme de ma vie parce que c'est
 492 ce qui s'est passé en fait.

493 *PP6 : Donc ça : plus laisser venir on pourrait dire que c'est une manière de stratégies... de ... excusez-moi, là je*
 494 *suis en train de fatiguer...*

495 B : Qui pourrait être gagnante.

496 *PP6 : Oui justement c'est une stratégie qui émerge après les séances ? C'est ça ? Que celle de laisser plus venir ?*

497 B : Ah ba oui.

498 *PP6 : D'accord.*

499 B : Laisser plus venir, laisser les choses plus prendre leur place, et puis, plus m'écouter parce que
 500 dans les deux cas je savais que ce n'était pas bon, mais je ne me suis pas écoutée, alors que...
 501 pour des raisons que... j'avais tellement envie d'avoir un enfant que j'avais peur de ...

502 *PP6 : Louper le...*

503 B : Donc j'ai failli pas avoir d'enfant et puis j'ai divorcé deux fois, mais voilà ! La peur en fait me
 504 fait faire des bêtises.

505 *PP6 : Précisez si certaines choses importantes pour vous se sont révélées dans les séances de Pédagogie Perceptive et*
 506 *si vous vous êtes mise en action pour les réaliser dans votre vie quotidienne ?*

507 B : Oui, laisser venir, ça on l'a déjà dit.

508 *PP6 : Oui, ça vous venez de le dire et toujours un sens d'accueillir.*

509 B : Là, ce qu'on est en train de travailler, c'est : me donner de l'espace de liberté, de me donner du
510 temps aussi.

511 *PP6 : Tout à fait.*

512 B : Se donner le droit de choisir au lieu d'être dans la peur de... dans une forme de tranquillité
513 que ça va se faire, là où je vois que ça se fait malgré tout... Le plus dur pour moi c'était de faire
514 un enfant, quand même

515 *PP6 : Donc je pense que je ne vais pas faire la dernière relance, vous m'avez suffisamment répondu. Donc ça, c'est*
516 *la dernière série. Avant les séances est-ce que vous aviez tendance à réfléchir beaucoup sur vous-même ?*

517 B : Oui (rire) plutôt, oui. Beaucoup ? Oui à réfléchir.

518 *PP6 : Et est-ce que cette tendance à réfléchir beaucoup avait une influence sur vos manières d'être dans votre vie,*
519 *avec vous et avec les autres ?*

520 B : Ba, il y a eu une tendance, je suis passée par une tendance très analytique. J'ai fait une analyse,
521 j'ai été élevée à l'analyse des causes, nourrie, voir même c'était valorisant : sensation d'être
522 intelligente et de comprendre tout ce qui se passait. Donc, comprendre ce qui se passe, réfléchir
523 sur moi, les autres, la vie, oui bien sûr j'y ai passé un certain temps.

524 *PP6 : Justement, est-ce que le contact avec nos séances a eu une influence sur cette façon de réfléchir sur vous ?*

525 B : Ba oui, autour de ce regard sur : expérimenter, d'aller vers et d'expérimenter la vie, d'aller dans
526 ce qui est vivant et la solution à ce qui m'occupe émerge, à un moment donné se dévoile comme
527 ça plutôt que de rester accrochée, oui ça change c'est-à-dire que quand je ne comprends pas un
528 truc, je me dis : « ok, je ne comprends pas pour l'instant ». Je me prends moins la tête au sens
529 propre, donc je ne comprends pas, je vais faire un tour, je vais marcher, je respire, je fais autre
530 chose et puis ça se déploie. J'emmerde moins les autres aussi.

531 *PP6 : Je ne sais pas, vous me décrivez les choses d'une manière un peu globale, c'est bien. Après, quel exemple vous*
532 *paraît le plus représentatif pour illustrer l'influence sur votre vie quotidienne de l'évolution de réfléchir sur vous-*
533 *même, je pense que c'est ce que vous venez de me décrire. Ça vous va ça ou vous auriez encore autre chose ?*

534 B : Je pense que je suis passée de réfléchir, une pensée excitée à : me poser avec moi-même. Je
535 passe d'une pensée un peu en tension à une réflexion au sens : poser les choses donc je peux
536 écrire, je peux les poser, je me pose. Je laisse venir une pensée du coup, qui est paradoxalement
537 plus structurée et tournée plus vers : « de quoi j'ai envie, ça me dit quoi, qu'est-ce que je vais en
538 faire », plus sur : hop, hop hop ! Concrètement je me pose plus.

539 *PP6 : Vous pourriez dire que c'est une forme de surplomb par rapport au phénomène de pensée d'avant ?*

540 B : Non.

541 *PP6 : D'accord.*

542 B : Ce n'est pas du surplomb, je le vois de l'autre côté. C'est-à-dire que c'est comme si j'étais
543 envahie zih, zih zih avant, et du coup je me mettais en tension par rapport à ... du coup je peux
544 réfléchir, je peux penser très très vite. Cette espèce de diarrhée, d'ébullition mentale qui se
545 traduisait par une diarrhée verbale en même temps. J'ai l'impression que c'est plus, je laisse plus
546 redescendre, je suis moins en surplomb qu'en coupe pour le coup. C'est plus que ça se dépose
547 que je me regarde réfléchir.

548 *PP6 : ça décante.*

549 B : Oui, je laisse décanter, voilà, c'est ça.

550 PP6 : *D'accord. Quels sont les éléments qui vous permettent d'attribuer aux séances de Pédagogie Perceptive*
551 *l'évolution de réfléchir sur vous-même ?*

552 B : Ba , je le faisais pas comme ça avant les séances. Après avoir travaillé en AT, en PNL, en
553 Gestalt, tout ce qu'on veut, ça n'avait pas fonctionné.

554 PP6 : *La dernière série de questions, on va faire ce qu'on peut. On s'arrêtera quand on s'arrêtera. Avant les*
555 *séances, aviez-vous tendance à être attentive aux sentiments qui vous animaient. Il s'agit ici de déployer si vous*
556 *aviez une tendance à avoir une attention grande ou faible sur vos sentiments et sur vous-même et de décrire*
557 *l'incidence que cela avait sur votre manière d'être avec vous-même et dans vos relations ?*

558 B : Ah ba ça c'est ce qu'on est en train de travailler. C'est-à-dire que certaines émotions ou
559 sentiments occupaient toute mon attention et j'injonctais à l'autre que ça occupe toute la
560 sienne... c'est ça que ça faisait ! C'est en cours, ça, d'évolution. Là, j'ai une conscience que ce que
561 je peux ressentir est, certes fondamental, mais en même temps, voilà.

562 PP6 : *Pour vous.*

563 B : Pour moi.

564 PP6 : *(rire)*

565 B : *(rire)* Et que bon voilà... c'est... je peux y être attentive, je ne suis pas obligée de m'obnubiler,
566 hein !

567 PP6 : *D'accord. En même temps il y a cette question qui est : est-ce que vous avez quand même une attention sur*
568 *vous-même qui a évolué ? Du coup on passe du sentiment à la notion d'attention. Non il y avait : déployer une*
569 *attention grande ou faible sur vos sentiments et sur vous-même. Donc, là : précisez si, suite aux séances, votre*
570 *attention à vous-même a évolué ou non ? En fait vous m'avez déjà répondu en partie.*

571 B : Oui. C'est-à-dire que je fais plus attention à certains besoins, et je pose plus certaines limites et
572 en même temps... l'attention elle se modifie c'est-à-dire que je mets moins de tension à régler des
573 sentiments, d'évacuer des sentiments et du coup, en l'accueillant davantage, je suis en train d'en
574 faire autre chose c'est-à-dire moins de le balancer dans la figure de l'autre en le mettant dans cet
575 espèce de truc, moins, un peu moins. Ça reste encore, ça reste quelque chose... enfin, ce n'est pas
576 encore fluide. Cette attention, distance, ce double mouvement entre attention et en même temps
577 de tranquillité et de distance par rapport à ce qui se passe, ça se transforme trop vite encore en
578 stress. Du coup... voilà, je suis au début, là, de quelque chose. Et je n'y porte pas la même
579 attention. C'est moins de la plainte et de la revendication d'être entendue et plus de la
580 responsabilité d'en faire quelque chose, je pourrais le dire comme ça.

581 PP6 : *En fait, on pourrait dire comme souvent que c'est le fait, le rapport à vos sentiments qui change ?*

582 B : Oui, tout à fait. Tout à fait.

583 PP6 : *Ce que vous validez, ce que vous validez moins, tout ce jeu.*

584 B : Oui.

585 PP6 : *Quels sont les éléments qui vous permettent d'attribuer aux séances l'évolution de votre manière d'être.*
586 *Donc, la relance s'effectue s'il y a un vécu précis, qui résonne dans cette cohérence-là.*

587 B : Je ne sais pas ce qui est... je ne sais pas y répondre comme ça, par contre à cette difficulté que
588 j'ai encore, j'ai confiance que par les séances et la prolongation du travail que j'ai à intégrer dans
589 mon quotidien, je vais trouver une façon d'y mettre plus de...d'harmonie. Donc, la confrontation
590 est quelque chose qui me déplait et moi, en même temps me mettait dans une puissance parce
591 que je ne voyais pas comment j'allais me sortir de ça, à la conscience que c'est possible de trouver
592 d'autres formes, j'en suis là, et c'est déjà pour moi, important parce qu'il y a un contenant. Je sais

593 que par les séances ça me fait avancer, que, parce que je suis en mouvement, je ne suis pas obligée
594 de rester collée à quelque chose. De toute façon, ça m'ouvre, ça se met en mouvement, ça va
595 changer. Donc, je peux laisser se déployer ce qui... l'étape d'après, je ne suis pas obligée de me
596 bloquer sur le premier truc, donc ça me, ça me met des rails, je peux m'appuyer là-dessus puisque
597 je sais que quelque chose va se déployer. Ça me met de la sécurité dans le processus même.

598 *PP6 : Une forme de confiance ?*

599 B : Oui, une forme de confiance.

600 *PP6 : Bon, quelque chose à ajouter.*

Entretien Hélène - Octobre 2013

- 1
2
3
4
5 PP: *Quelle a été la motivation qui vous a poussée à pratiquer les séances de Psychopédagogie Perceptive, au départ ?*
6 H : Au départ c'est, par l'intermédiaire de Agnès que je suis venue qui a vu qu'en cours de yoga j'avais
7 des problèmes de latéralité,
8 PP : *D'accord,*
9 H : Donc des problèmes entre la droite et la gauche et puis...et du coup je connaissais la Fasciathérapie
10 et elle m'a expliquée le principe, je me suis dit pourquoi pas.
11 PP : *D'accord, OK. Et ensuite pendant les séances est-ce qu'il y a eu une évolution de votre motivation ?*
12 H : Après, ma motivation j'ai... c'est devenu plus intérieur on va dire.
13 PP : *Oui,*
14 H : En fait j'ai commencé à percevoir des choses que je ne percevais pas avant, donc le fameux
15 centimètre en moins, sur une jambe.
16 PP : *Oui vous l'avez senti.*
17 H : Oui, j'ai commencé à boiter alors qu'habituellement ça...enfin je m'étais habituée au déséquilibre en
18 fait. Sauf que là j'ai commencé à percevoir le déséquilibre. Et du coup j'ai voulu persévérer pour voir si
19 j'arrivais à faire évoluer ça.
20 PP : *D'accord,*
21 H : Et du coup de façon générale, j'arrive mieux...en fait j'avais une coupure entre mon corps et ma tête
22 et ça a été plus ou moins rétabli.
23 PP : *D'accord !*
24 H : Donc maintenant j'arrive à ressentir des trucs dans.... l'origine elle est dans le corps.
25 PP: *Et auparavant ?*
26 H: C'était...J'étais très dans la tête, très cérébrale, et maintenant c'est plus un tout.
27 PP : *Donc quand vous dites très dans la tête, c'est à dire ?*
28 H: Et bein... ça n'allait pas et euh... Je ne cherchais pas ailleurs.
29 PP : *D'accord, et après les séances qu'est-ce qui a changé ?*
30 H : Et bein , j'ai commencé alors...à être peut-être plus indulgente envers moi-même.
31 PP : *Hum hum*
32 H : Et ça n'était pas gagné, et ça a rétabli un genre de connexion entre moi et mon corps...j'étais très
33 maladroite, bon il y a encore des moments où je ne contrôle pas encore tous mes mouvements, mais
34 c'est souvent la fatigue je me rends compte,
35 PP : *Oui.*
36 H : Donc il y a quand même une évolution là-dessus.
37 PP : *Bien !*
38 H : Oui, oui.
39 PP : *Alors, là où l'entretien veut aussi nous mener c'est par rapport à la motivation dans sa vie, donc une petite question*
40 *subsidaire, d'après vous, il n'y en a peut-être pas, mais quelle a été l'influence des séances sur votre volonté à réaliser vos*
41 *centres d'intérêt dans la vie ?*
42 H : Non parce que j'ai toujours eu des...par contre des projets ça a toujours été. Donc les réaliser...oui
43 après je les fais peut-être plus en conscience. Mais sinon non. Je n'avais pas de blocages, je ne
44 m'interdisais pas spécialement des choses que je ferais maintenant.
45 PP : *D'accord.*
46 H : Après...je vais m'autoriser à ressentir des choses par contre, mais dans les projets de vie,
47 PP : *Oui,*
48 H : Je n'ai pour l'instant pas d'exemple concret.

49 PP : *D'accord, ce que moi j'avais noté dans votre évolution...par rapport à votre alimentation par exemple. Il y a quand*
50 *même eu de gros changements au cours de nos séances.*
51 H : Alors l'alimentation, ça s'est apaisé...aussi il y a eu la naturopathie.
52 PP : *Oui,*
53 H : Ça a été un tout en fait.
54 PP : *Il y a eu cette rencontre qui est un petit peu due à l'évolution de votre mari aussi.*
55 H : C'est ça. Là, on a positivé tout ça et c'est vrai que maintenant je vais penser à manger pour me faire
56 du bien et pas parce que juste il faut manger et au contraire avant l'alimentation c'était plus une façon
57 de se faire du mal et c'est vrai que je n'ai pas fait de boulimie, il y a juste eu un événement là dimanche
58 soir qui a fait que j'ai un peu craqué, mais sinon finalement je n'ai plus de crise, depuis ce temps-là
59 PP : *Ab oui on avait noté ça au fil des séances effectivement il y avait un travail qui se jouait sur ce plan là en fait.*
60 H : Oui, c'est vrai. Comme quoi on oublie vite que ça a été mal.
61 PP : *Oui oui c'est vrai on oublie vite quand on a eu mal quelque part !! OK. Ensuite, avant les séances comment jugiez-*
62 *vous votre tendance à prendre des initiatives pour obtenir ce que vous souhaitiez ?*
63 H : Là-dessus encore une fois, je n'ai jamais été quelqu'un qui s'est bridé vraiment.
64 PP : *Hum hum*
65 H : En fait tout ce que j'ai eu je l'ai eu en me battant.
66 PP : *Oui,*
67 H : Et ça n'est pas là-dessus que les choses ont changé, maintenant c'est plus au niveau de la conscience,
68 c'est de ne pas le faire en force, donc le faire en me respectant, et parce que j'ai vraiment envie, et pas
69 parce que j'ai une contrainte et « il faut que... ». J'essaie de sortir de ça. Mais j'ai rarement eu des bâtons
70 dans les roues pour quoi que ce soit. Donc j'ai eu ce que j'ai voulu quasiment quand je l'ai voulu. Après,
71 des initiatives j'en prends, ça n'était pas un frein dans ma vie avant de toute façon.
72 PP : *D'accord, du coup vous n'avez pas repéré depuis des évolutions particulières dans vos engagements ?*
73 H : Non. j'ai toujours été...j'ai l'exemple professionnel, mais peut-être que je me limite...
74 PP : *Oui, vous pouvez aussi voir sur le plan personnel.*
75 H : Peut-être que je vais avoir plus de facilités à organiser des choses avec des amis ou des choses
76 comme ça. Alors qu'avant peut-être que j'étais un peu attentiste là-dessus.
77 PP : *Hum hum.*
78 H : Après, peut-être un peu trop renfermée sur moi-même et je sens l'évolution. Après...encore une fois
79 de plus c'est un tout. Mais je vais peut-être être plus spontanée au niveau amical et familial. La famille
80 est vraiment revenue en force cet été, on a eu pleins de visite, et ça, c'était...aussi de ne pas les voir
81 souvent, une façon de se dire « ils ne pensent pas à nous ou nous oublient » tandis que là, de prendre les
82 devants et finalement d'accueillir les gens, peut-être là-dessus j'ai sûrement gagné.
83 PP : *D'accord. Donc vous dites qu'aujourd'hui vous prenez plus les devants qu'anparavant.*
84 H : Oui, et je me sens moins en danger dans...si on invite des gens, j'essaye de moins réfléchir à tous les
85 trucs qui sont autour et c'est plaisant il y a le retour positif.
86 PP : *La relation, la qualité d'être ensemble.*
87 H : Oui.
88 PP : ...
89 H : ...
90 PP : *Ok. D'accord. Avant les séances pensiez-vous être une personne de valeur au moins égale à n'importe qui d'autre ?*
91 H : Je crois que j'ai répondu à peu près...oui.
92 PP : *Hum hum*
93 H : Après je ne m'estime pas inférieure. Là-dessus, ça allait, je pense.
94 PP : *Oui c'est ce qu'on voit dans le questionnaire pour vous ça n'est pas une difficulté.*
95 H : Ce n'était pas de cet ordre-là.

96 PP : *Il n'y a pas eu d'évolution par ailleurs de...*
 97 H : Non, je pense que je me suis toujours considérée comme quelqu'un qui avait des valeurs.
 98 PP : *Mais une valeur ? De la valeur ?*
 99 H : Alors de la valeur, alors ça, c'est peut-être déjà plus compliqué. Avant c'est clair que...j'ai beau
 100 l'entendre de la bouche des gens c'est vrai que j'avais du mal à me reconnaître de la valeur !
 101 PP : *Oui, c'est ça !*
 102 H : Ah oui, j'avais mal compris la question. Alors est-ce qu'il y a eu une évolution, je pense que oui
 103 quand même, je pense que c'est positif aussi, mais voilà c'est un tout en même temps. Et avant...enfin je
 104 ne comprenais pas...à la rigueur quand je pense à Julien je ne comprenais même pas comment ça se
 105 faisait qu'il pouvait m'aimer. Pour moi c'était vraiment...des fois j'avais besoin qu'il m'explique...et
 106 encore j'avais du mal à l'entendre. Après, ça aussi en thérapie on a travaillé dessus (l'autre thérapie) et de
 107 dire que je ne pouvais pas empêcher les gens de ressentir ce qu'ils ressentaient et il n'y avait pas non
 108 plus toujours une logique à chercher dans les choses.
 109 PP : *Hum, et qu'est-ce qui dans les séances par exemple aurait pu intervenir ?*
 110 H : C'est le fait encore une fois de rétablir une unité...comme...enfin c'est pareil, moi qui avais des
 111 troubles alimentaires aussi, c'était une façon, enfin il n'y avait que ça... tout était mental et contrôlé par
 112 l'esprit.
 113 PP : *Oui,*
 114 H : Donc le fait qu'il y ait une communication dans tout le corps ça donne une unité aussi et
 115 finalement, je pense que ça m'a aidé à me considérer comme une personne... entière quoi.
 116 PP : *Hum hum. Et au niveau de votre vie, vous avez des exemples concrets où vous sentez que ça a pu évoluer ?*
 117 H : Peut-être que je deviens capable d'entendre les compliments !
 118 PP : *hum !!!*
 119 H : Chose qui pour moi avant était vraiment impossible. Et si je recevais un compliment, je me
 120 démolissais, parce que voilà, Julien n'arrêtait pas et...bein là je vais le remercier.
 121 PP : *Ah oui ! Et dans vous, vous sentez que c'est vraiment accueilli.*
 122 H : Oui, Ça me fait plaisir.
 123 PP : *Oui.*
 124 H : Et je trouve que faire un compliment n'est pas non plus facile donc c'est aussi un merci par rapport
 125 à l'autre. Mais peut-être que moi je devrais peut-être avoir plus aussi de facilités à faire des compliments
 126 maintenant. Parce que ça va dans les deux sens.
 127 PP : *C'est drôle, ça influence la relation.*
 128 H : Oui.
 129 PP : *Et donc avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive aviez-vous le sentiment d'être capable de faire des choses*
 130 *aussi bien que la majorité des gens ?*
 131 H : Alors ça c'est pareil, je ne me mets pas trop de... globalement, je pense que je suis capable autant
 132 qu'un autre. Après...peut-être c'était plus difficile que maintenant. Mais là je pense que dans le
 133 questionnaire, « avant/ après. »...
 134 PP : *Oui, il n'y avait pas beaucoup de différence.*
 135 H : Il y a beaucoup de choses que je faisais dans la contrainte, j'étais obligée de me forcer et c'est
 136 sûrement plus facile aujourd'hui.
 137 PP : *D'accord ça c'est important, qu'est-ce que vous appelez la contrainte ?*
 138 H : Eh bien, c'est avoir des obligations et faire parce qu'on est obligés de le faire.
 139 PP : *Oui.*
 140 H : Mais ça peut être aussi que ça me pesait et peut-être que maintenant je vais faire les choses plus
 141 fluidement. C'est plus évident, je sais pas...j'ai pas d'exemples.
 142 PP : *Plus fluide.*

143 H : Oui.

144 PP : *Quand vous êtes plus fluide c'est-à-dire ?*

145 H : Sans accroche. Il faudrait que je trouve un exemple de la vie quotidienne...Je le faisais, mais ...ça me

146 stressait, il y a aussi l'influence du stress, je faisais les choses, mais ça me coûtait on va dire. De l'énergie,

147 de.... aujourd'hui j'ai un peu une libération par rapport à pleins de choses. Je ne sais pas....faire garder les

148 enfants... je vais avoir plus de facilités et moins de culpabilités. Il y a le fait qu'ils grandissent donc

149 l'exemple n'est peut-être pas top... Mais ils vont essayer de me faire culpabiliser, ça aurait peut-être

150 marché avant, mais aujourd'hui c'est plus le cas.

151 PP : *Est-ce que c'est en lien avec par exemple un bilan dans vous, quelque chose que vous disiez plus fluide,*

152 H : Oui

153 PP : *Donc peut-être moins de blocages,*

154 H : C'est ça moins de blocages.

155 PP : *Ça s'exprime comment ?*

156 H : Et bien au niveau crispation tout ça, je faisais, mais...

157 PP : *Ce que vous voulez dire c'est que vous aviez plus de crispations à faire certaines choses ?*

158 H:Oui

159 PP : *La notion de contrainte ?*

160 H:Hum. Il y avait beaucoup de choses qui me fatiguaient, je suis quelqu'un de fatigable de toute façon,

161 mais avant c'était de l'ordre de...si je faisais...il y a eu des journées où vraiment c'était tellement pesant

162 que...de faire une simple chose j'étais complètement lessivée.

163 PP : *Et quand vous parlez de fatigue, c'est une fatigue psychique ou fatigue corporelle ?*

164 H : C'est une fatigue psychique.

165 PP : *C'est à dire le soir vous étiez fatiguée,*

166 H : Après, rien à voir avec le sommeil puisque c'est pas si cool que ça encore.

167 PP : *Oui,*

168 H : Mais c'est une fatigue...c'est psychique parce que...je peux aussi faire des heures de vélo, enfin voilà...

169 PP : *Oui, chez vous c'était un exutoire*

170 H : J'en fais nettement moins d'ailleurs, je suis passée à deux séances hebdomadaires voire une, et c'est

171 pour mon bien.

172 PP : *Et ça va, vous avez votre équilibre.*

173 H : C'est ça. En fait j'avais un déséquilibre dans l'autre sens. Mais voilà de moi-même, « j'ai pas envie, j'ai

174 pas envie ». J'essaie de m'écouter plus. Et du coup finalement je pense qu'il y a beaucoup de choses qui

175 sont plus faciles de ce fait là.

176 PP : *Bein certainement, oui oui. Et dans les séances qu'est-ce qui pour vous a donné cette fluidité ?*

177 H : La confiance..., je pense que pour moi la confiance que je mets dans une personne...c'est quelque

178 chose que je fais ...j'ai du mal à faire confiance, et le fait de pouvoir faire confiance et me laisser aller,

179 dans mon corps qui a quand même vachement morflé on va dire, et bein ça m'a posé, je pense que ça

180 m'a libéré de pas mal de choses.

181 PP : *Hum hum, donc il y a une notion de confiance derrière.*

182 H : Oui

183 PP : *Est-ce que c'est une confiance seulement vis-à-vis de l'autre ou est-ce que ça vous a fait connecter une autre forme de*

184 *confiance en vous ?*

185 H : Alors, est-ce que vous pourriez me répéter la question ?

186 PP : *Vous parliez de confiance, pouvoir faire confiance, et cette confiance elle vous avait amené à aller plus près de vous, et*

187 *est-ce que vous ça vous a aussi interpellé sur une notion de confiance par rapport à vous-même ?*

188 H : En fait c'est un accompagnement vers mon corps en fait, ça, on y va, il se passe ça...et finalement ça

189 m'a rassuré, et je me suis dit bon ça va, c'est pas si horrible...

190 PP : (*Rires*)
 191 H : ...d'être dans son corps finalement ! Car moi je dissociais aussi très facilement, c'est une chose qui
 192 m'arrive encore, mais c'est devenu assez marginal quand même. Et là, ce qui m'est arrivé, j'ai pris
 193 rendez-vous chez l'ostéopathe, j'ai porté des choses trop lourdes et du coup comme je suis tombée en
 194 roller j'ai une fragilité à mon poignet et la douleur est revenue et tout de suite, alors que d'habitude je ne
 195 me serais peut-être pas écoutée, en fait je m'en suis voulu et je me suis excusée auprès de moi-même,
 196 Rires.
 197 PP : *Rires*.
 198 H : Et je me suis dit, ça marche aussi. Et je me suis dit, enfin je m'en suis voulu...et là j'ai l'impression
 199 d'avoir reçu un message, et avant ça m'aurait juste fait ch...en fait !
 200 PP : *C'est ça. D'accord.*
 201 H : Et là je me suis dit bon bien voilà, qu'est-ce qui s'est passé, j'ai porté ça, des vivariums qui faisaient
 202 cette taille, tout ça pour mettre dix grillons dedans, ça justifiait.. j'ai des chariots, j'ai tout ce qu'il faut,
 203 j'étais pas obligée de le porter comme ça ! Donc voilà je me dispute moi-même, mais c'est pour mon
 204 bien, et du coup j'ai arrêté, mon poignet s'est reposé et le lendemain je n'avais plus mal nulle part.
 205 PP : *Une conscience de vous-même qui...*
 206 H : Oui.
 207 PP : *Avant la rencontre avec la Psychopédagogie Perceptive, estimiez-vous avoir une attitude positive vis-à-vis de vous-*
 208 *même ?*
 209 H:Non, là je n'étais pas dans une démarche positive, et même quand je vois comment j'étais dans le
 210 yoga, aucune patience, ça n'allait pas comme je voulais donc j'étais nulle, voilà je ne cherchais pas plus
 211 loin quoi. Dans le ressenti, j'étais très négative par rapport à moi même.
 212 PP : *Oui, et comment ça a évolué ? Vous avez senti une évolution ?*
 213 H:Oui, bien déjà, là j'ai repris le yoga et j'ai gagné en lenteur, là je suis dans la conscience à 100 % et du
 214 coup elle avait peur que...parce que là c'est ma quatrième année de yoga, que je m'ennuie entre
 215 guillemets, par exemple il y a des personnes âgées dans le groupe, mais en fait je m'en fiche
 216 complètement, parce que à ce moment-là, soit je vais aller plus loin, ou je vais faire le mouvement plus
 217 de fois, et c'est moi qui lui ai dit la dernière fois que le Ohm, j'avais pas eu le temps de sentir mon corps
 218 vibrer,
 219 PP : *oui*,
 220 H : Et j'étais frustrée parce qu'on avait fait le Ohm, mais on n'avait pas eu le temps de recueillir dans
 221 son corps la sensation, et du coup j'ai râlé !
 222 PP: *Ouaboo !*
 223 H : Et je me dis... enfin elle voit une différence et même... aussi j'avais une contracture dans l'épaule,
 224 j'avais un gros blocage à ce niveau-là, et enfin j'ai compris le mouvement d'enroulement, donc ça y est je
 225 suis...et même ça avant juin je ne suis pas sûre que je savais le faire.
 226 PP : *Oui*,
 227 H : J'ai fait deux mois de pause, et j'ai plus d'intériorité on va dire,
 228 PP : *D'accord*,
 229 H : Et j'arrive à être bien avec moi.
 230 PP : *Dans votre intériorité.*
 231 H :Et là je pense que l'été que j'ai eu qui a été agité, c'est souvent que j'ai été obligée de faire des choses
 232 ou d'aller à des endroits qui m'ont , je savais que ça n'était pas bon pour moi, PP : Oui, H : Bon après il
 233 y a des compromis à faire dans la vie, je suis un peu en période de transition en fait.contrarié
 234 PP : *D'accord, bon c'est super. Dans l'approche de la Pédagogie Perceptive, qu'est-ce qui pour vous vous a aidé à aller*
 235 *vers cette évolution plus positive vis-à-vis de vous-même ?*
 236 H : Ça ce n'est pas facile non plus...enfin moi j'ai l'impression qu'il y a des verrous qui ont lâché à

237 certaines séances, je me souviens de mon bras que je ne sentais pas du tout. Donc ya des ...des
 238 sensations de déblocages...

239 PP *oui*

240 H : ...donc, de rétablir des circuits en fait,

241 PP : *hum*

242 H: enfin avec des mots à moi ça donne ça.

243 PP : *oui, oui oui*

244 H : Donc c'est vrai que là le bras pour moi ça a été assez impressionnant...En fait c'était impressionnant
 245 de voir à quel point ça pouvait être bloqué sans que je m'en rende compte et en plus avec mon
 246 bras...euh...d'usage quoi...euh c'était le bras gauche et je suis gauchère.

247 PP : *oui c'est vrai vous êtes gauchère, oui*

248 H : Donc ça, ça m'a beaucoup marqué et après le fait qu'on pouvait manipuler à un endroit et que ça
 249 puisse euh ... interagir avec un autre...

250 PP : *Hum Hum*

251 H : ...qui était à priori pour moi pas en lien.

252 PP : *Oui*

253 H : Et en fait ça m'a fait prendre conscience euh... des circuits dans mon corps quoi...

254 PP : *Ah !*

255 H : Et ça euh...

256 PP : *Et donc pour vous quel est le lien avec le fait qu'après, vous avez eu une attitude plus positive vis-à-vis de vous-*
 257 *même ?*

258 H : Ça m'a rassuré. Euh ...

259 PP : *Ça vous a rassuré ?*

260 H : C'est comme des trucs qu'on réencclencherait,

261 PP : *Oui,*

262 H :...et euh. Être un tout là où on a différentes parties qui sont séparées les unes des autres.

263 PP : *Hum*

264 H : Et ça, ça fait beaucoup de bien je pense.

265 PP : *Oui ...!Super. !*

266 H :.....

267 PP : *Et euh...du coup euh qu'est que ça a changé dans votre vie ? Concrètement ?*

268 H :.....

269 PP *Vous auriez des exemples ?*

270 H:Et bein quand j'ai une douleur...Rires

271 PP : *Oui, Rires.*

272 H : Rires, je me dis que ça doit venir de quelque chose qui...euh donc c'est pas encore un réflexe on va
 273 dire,

274 PP : *Oui...*

275 H : Mais euh. je vais me prendre un rendez-vous chez l'ostéopathe ... Voilà je vais pas laisser les choses
 276 comme ça et puis j'ai gagné en conscience je savais à quel endroit ça allait pas euh,

277 PP : *oui*

278 H : Et euh...après je me suis remise en question euh, bon ça je le faisais peut-être avant, mais euh ...là
 279 c'est euh...je suis dans mon corps quoi.

280 PP : *Hmmm*

281 H : Et je me rends compte à quel point ça devait être terrible avant parce que...euh.... ça fait de moi un
 282 être humain Euh... Des fois ya des trucs qui me font pas plaisir et du coup je vais...je vais apprendre à
 283 faire avec..., je vais peut-être réagir différemment d'avant quoi...je vais...

284 PP : *Vous avez des exemples de cas où vous étiez dans une situation ça vous faisait pas plaisir et vous réagissiez peut-être*
285 *néativement et puis aujourd'hui vous avez une autre réaction ?*
286 H : Je peux me reposer par exemple dans une journée. Même si en ce moment j'ai pas trop le temps,
287 PP : Oui
288 H : Ça va plutôt être ça, c'est...Alors après, à moi de réussir à pas trop me charger mes journées ça je
289 vais encore avoir tendance à la faire et à me dire après coup, bein là, j'en suis là., ah bein non là c'était
290 pas une bonne idée..euh
291 PP : *Oui, d'accord*
292 H : Alors qu'avant ça m'aurait été complètement égal et j'aurais été fracassée à la fin de la journée et...
293 PP : *D'accord.*
294 H :...Et basta quoi !
295 PP : *oui oui,*
296 H : Donc après le problème s'est pas fait en un jour non plus...
297 PP : *Hmm, ba bien sûr !*
298 H : ...et du coup je vais faire l'erreur, mais je vais essayer de pas la reproduire.
299 PP : *Mais comme vous avez conscience de vous, comme on voit dans le questionnaire, vous vous questionnez beaucoup...*
300 H : Oui.
301 PP : *Vous avez une attention portée sur...*
302 H : Oui,
303 PP : *Vous vous observez en fait, c'est ça ?*
304 H:Oui.
305 PP : *Les choses que vous voyiez pas avant, là...aujourd'hui elles ont du sens.*
306 H : Ba oui, je ne les voyais pas ou je ne voulais pas...je ne voulais pas les voir,
307 PP :*Hmm*
308 H : Je ne sais pas comment ça se fait.
309 PP : *Oui*
310 H : Mais bon j'ai été un peu élevée comme ça à ne pas m'écouter de toute façon, comme beaucoup de
311 gens je pense.
312 PP : *Oui comme beaucoup de gens....Rires.....Bon on va passer à la question suivante.*
313 *Avant la rencontre avec la pédagogie perceptive, votre vie correspondait-elle de près ou de loin à vos idéaux ? Il s'agit là de*
314 *tenter d'identifier les idéaux majeurs qui ont été les vôtres et à un moment donné de votre vie et de repérer l'écart qu'il*
315 *existe entre votre aspiration idéale et les actions que vous avez menées.*
316 H :Donc euh...oui...Ben là c'est pour moi un peu compliqué de répondre à ça.
317 PP : *Oui*
318 H : Enfin les idéaux euh...la vie idéale par rapport à celle que je mène aujourd'hui...euh...enfin... il y a
319 des choses à redire.
320 PP : *Humm*
321 H : Maintenant, moi je voulais une famille avec des enfants et si je prends la question dans ce sens-là,
322 PP : *Oui*
323 H : Oui elle correspond à mes idéaux. Après euh...il y a aussi le fait de...de raisonner en tant que
324 personne qu'on voudrait être par rapport à la personne qu'on est.
325 PP : *Humm voilà !*
326 H : Bien du coup peut-être que ça bouge à ce niveau-là et peut-être que...enfin moi je suis obligée de
327 faire avec certaines choses...et ça aussi ça a été...euh...En fait j'essayais de vivre en faisant abstraction de
328 certaines choses qui font pourtant partie de moi et de mon histoire. Donc... c'est en revenant d'une
329 séance ici où ça m'a frappé comme la foudre... Rires
330 PP : *Rires,*

331 H :...je peux même me souvenir où et quelle heure il était quoi ! C'est limite ça !
 332 PP: *Oui*
 333 H : Et de me dire en fait... j'effacerai jamais...
 334 PP : *Humm*
 335 H : ...les choses, donc il y a... Alors après euh. Il y a tout un tas de conséquences qui en découlent, donc
 336 où j'en suis par rapport à mes idéaux bein voilà c'est un peu compliqué...
 337 PP : *Humm*
 338 H : Parce que euh... est-ce que euh...je vais peut-être devoir revoir certaines aspirations. Mais bon, au
 339 bout du compte je persiste à penser que...euh voilà... je tends vers ça. Après euh... donc oui ma vie elle
 340 correspond à peu près...Tout ce que je voulais dans la vie je l'ai eu quoi... !
 341 PP : *Oui sur un plan matériel, de réalisation.*
 342 H : de réalisation, de se marier, d'avoir des enfants, voilà...
 343 PP : *Humm et par contre l'autre aspect dont vous parlez là, c'est plus un aspect intériorisé...*
 344 H : Oui, la réalisation de soi.
 345 PP : *Voilà.*
 346 H : Et là on va dire que là je suis sur la route ! Et même moi aujourd'hui je suis un peu perdue par
 347 rapport à ça.
 348 PP : *Vous aviez quelque part un idéal d'être ?*
 349 H : Oui.
 350 PP : *A un moment donné de votre vie... ?*
 351 H:Et beaucoup de contrariétés de voir que je ne réagissais pas toujours comme..euh, il aurait fallu.
 352 PP : *Alors c'était plus sur un plan du comportement ?*
 353 H : Oui, aussi du comportement, d'être un peu maladroite, timide..
 354 PP : *d'accord*
 355 H : Après idéalement j'ai jamais rêvé d'être pape ou président de la République
 356 PP : *Oui voilà c'est ça après*
 357 H : Les idéaux de vie pour moi je les avais déjà accomplis, après euh pas en conscience encore une fois.
 358 Et euh du coup, ba j'ai pas eu des grossesses faciles enfin voilà c'est des parcours qui sont difficiles,
 359 mais je me suis tellement battue que je les ai eus mes enfants, mais je pense que, souvent ça me fait
 360 réfléchir si j'avais de nouveau... Pour l'instant il n'en est pas question, mais je pense que ça serait une
 361 expérience très différente de mes deux premières.
 362 PP : *Parce que vous avez beaucoup cheminé depuis ?*
 363 H:Voilà.
 364 PP : ...
 365 H:Donc ce n'est pas le fait...ça m'a pas bloqué complètement pour faire des choses, mais la façon de les
 366 obtenir était euh...
 367 PP :
 368 H : C'était plus, plus haut que moi en fait...C'est pas euh...c'est un peu comme si on dirigeait ma vie en
 369 fait.
 370 PP : *Ouais ça serait euh..*
 371 H : Pas moi.
 372 PP : *Pas vous*
 373 H : Comme si quelqu'un d'autre tirait les ficelles et que maintenant j'avais récupéré la main.
 374 PP : *Aujourd'hui.*
 375 H : Voilà.
 376 PP : *Humm*
 377 H : C'est pour ça que je suis un peu gênée pour répondre à ces questions-là en fait.

378 PP : *D'accord donc en fait si je comprends bien c'est que...là on parle d'un idéal qui serait de vous à vous et que vous*
 379 *pouvez identifier par rapport à vos comportements et que aujourd'hui hui vous avez l'impression d'avoir repris la main...*
 380 H : Oui
 381 PP : *....sur votre vie en fait, que auparavant...*
 382 H : C'est ça.
 383 PP : *Auparavant vous diriez que c'était comment ?*
 384 H: *Peut-être que mes idéaux seront identiques*
 385 PP : *Oui,*
 386 H : Mais pas la façon. euh...de les atteindre on va dire.
 387 PP : *Voilà...d'accord. Et dans les séances il y a des moments comme ça qui ont été des moments clés par rapport à ça ?*
 388 *Par rapport au fait de toucher cette qualité d'être ou...euh... ?*
 389 H: *Bein oui...*
 390 PP : *Oui ?*
 391 H : Alors après je n'ai pas d'exemples concrets...euh en fait sûrement que j'en ai, mais c'est pour les
 392 retrouver là maintenant ...Rires
 393 PP : *Rires*
 394 H :..
 395 PP : ...
 396 H : Ça va pas me venir comme ça.
 397 PP : *....*
 398 H : *....C'est vrai que ça date un peu euh....*
 399 PP : *Oui...prenez votre temps hein...Je pense que ça pourrait être intéressant...*
 400 H : Vous n'avez pas une antisèche... ?Rires
 401 PP : *Une antisèche ? ! Joker ?!! Rires*
 402 H: *Rires....*
 403 PP : *...*
 404 H : Peut-être euh...Alors c'est assez global,
 405 PP : *Hum hum,*
 406 H : Mais combien de fois j'ai été bloquée par euh, par ma tête en fait.
 407 PP : *Hum*
 408 H : Qui m'empêchait d'accéder à...Je pense que ...enfin, entre les deux parties de moi d'ailleurs il y en a
 409 même sûrement plus que ça...mais il y en avait une qui avait le contrôle euh...sur les autres, qui était plus
 410 là-dedans,
 411 PP : *Oui,*
 412 H : et...
 413 PP : *Plus dans votre tête ?*
 414 H: *Oui, plusieurs fois j'ai buté sue cette difficulté-là et ça, ça fait réfléchir...à l'emprise qu'elle peut avoir*
 415 *sur le reste et...ça m'a sûrement un peu libéré de m'apercevoir que dans mon corps j'avais aussi une*
 416 *partie de moi qui avait ses choses à dire,*
 417 PP : *Hum hum*
 418 H: *Et je me souviens d'avoir fait des séances d'écriture après où mon corps parle à ma tête. Rires*
 419 PP : *Oui !*
 420 H: *Il a des choses à dire, et il y a une mémoire dans le corps...*
 421 PP : *Et là donc c'est intéressant de peut-être bien différencier les deux,*
 422 H : Oui.
 423 PP : *Peut-être d'un peu analyser pour vous ce que c'était être dans votre tête et puis aujourd'hui d'avoir cette capacité de*
 424 *ressentir une connaissance qui viendrait du corps, des informations qui viendraient du corps et qui viennent alimenter votre*

425 *pensée. Comment c'était avant par rapport à votre tête ?*
 426 H: Disons que ma tête m'a un peu...euh tout le temps sauvé quoi..et du coup je crois que je me basais
 427 que dessus en fait elle avait complètement le monopole de ma vie..
 428 PP : *Oui*
 429 H : Parce que aussi tellement de fois... ça m'a...ça m'a sauvée.
 430 PP : *Oui*
 431 H : Dans des situations vraiment de l'ordre de la survie.
 432 PP : *Oui*
 433 H : Donc je pense que j'avais trop de...quelque part je ne débranchais plus le mode survie..
 434 PP : *Oui oui*
 435 H : Et je me protégeais sans arrêt sans arrêt.
 436 PP : *D'accord*
 437 H : Et là du coup..bein...c'est plus la seule....c'est bon, j'arrive...même si quand je sors d'une séance avec
 438 ma psy il me faut-il temps d'adaptation, au moins la demi-heure que je vais passer dans la voiture pour
 439 me... mais ça remue...euh...aussi dans mon corps, et maintenant je vais avoir tendance à lui dire, j'ai mal
 440 ici, j'ai..
 441 PP : *D'accord, et à écouter peut-être ?... Quand vous dites ça vous remue ça vous remue corporellement. Comment vous*
 442 *pourriez décrire ce phénomène euh... ?*
 443 H : Alors... alors déjà la question c'était ?...
 444 PP : *C'était en lien avec vos idéaux...en fait ce qui vous a parlé dans cette question c'est le fait que vous soyez plus proche*
 445 *d'une qualité d'être en fait...des idéaux qui sont pas forcément des idéaux de la société, mais qui deviennent plus proches*
 446 *des idéaux...*
 447 H : Oui
 448 PP : *...humains, enfin*
 449 H : Bien en fait je...enfin oui j'avais vraiment l'impression que quelqu'un tirait les ficelles et puis c'était
 450 pas forcément malveillant d'ailleurs c'était plutôt euh...mais bon il y a aussi le fait de devenir soi-même,
 451 PP : *: hum*
 452 H : Donc de plus...évidemment on continue à réfléchir, mais maintenant il y a, il y a d'autres choses qui
 453 viennent se rajouter quoi.
 454 PP : *Oui*
 455 H : Et auxquelles avant j'accordais pas de...d'intérêt spécialement.
 456 PP : *D'accord*
 457 H : Donc les idéaux bein oui...euh...alors du coup euh...tout le côté euh...finalement je vais peut-être
 458 aboutir à la même chose c'est ça qui est étonnant
 459 PP : *Hum...*
 460 H : Mais mon côté de m'investir dans mon travail à 100 %, avant je le faisais parce qu'il fallait le faire,
 461 PP : *Hum hum*
 462 H : Aujourd'hui je me réalise dans les choses. Donc là je suis prof principale heu...j'ai des dossiers à
 463 gérer, des élèves très compliqués,
 464 PP : *Oui*
 465 H : Et je me rends compte que j'aime ça en fait..
 466 PP : *Hum hum*
 467 H : Et peut-être même ils arrivent dans ma classe et, comme dit le principal le hasard fait parfois bien
 468 les choses.
 469 PP : *Hum hum.*
 470 H : Et ça je...j'accueille ça.
 471 PP : *Hum hum*

472 H : Et donc...je vais être quelqu'un de respecté de la même façon que ce qu'était mon idéal, mais...
 473 PP : *Oui,*
 474 H : ...Il y a quand même une grosse différence c'est Moi.
 475 PP : *Ab. Voilà, c'est vous. Quand vous dites je me réalise ça signifie quoi pour vous ?*
 476 H : Je me dépasse, je, euh...voilà.
 477 PP : *Hum hum.*
 478 H : Mais sans...sans que cela consomme quelque chose chez moi.
 479 PP : *D'accord.*
 480 H : C'est... au contraire. Cela va plutôt alimenter quelque chose que consommer.
 481 PP : *Ab super. OK donc, avant la découverte de la pédagogie perceptive, est-ce que vous estimiez avoir obtenu les choses*
 482 *importantes que vous souhaitiez dans la vie ?*
 483 H : Oui.
 484 PP : *Oui.*
 485 H : Là...euh ... comme je vous dis, après, euh. , la question elle est ailleurs, mais euh...
 486 PP : *oui*
 487 H : finalement... c'est un peu comme une forme de bonne étoile, quoi.
 488 PP : *Hum hum*
 489 H : Et euh, je m'estime extrêmement chanceuse par rapport à d'autres gens qui ont vécu d'autres choses
 490 que moi qui n'ont pas le quart de la moitié Donc il y a sûrement des choses de l'ordre de
 491 l'inconscient, je pense que quand même j'ai eu un modèle familial à peu près stable. Enfin voilà, mais
 492 globalement, euh...là-dessus j'ai de l'instinct aussi je fonctionnais déjà comme ça, alors là en plus
 493 j'apprends à m'appuyer dessus et globalement j'essaye de faire confiance à ça.
 494 PP : *D'accord. Oui. Oui pendant les séances il y a quand même eu... par rapport à voilà...au fait que...vous aviez besoin*
 495 *de...on parle de...des choses importantes que vous souhaitiez dans la vie...par rapport à la qualité familiale tout ça....*
 496 H : Oui
 497 PP : *Ça a évolué ? C'est des choses importantes pour vous ?*
 498 H : Alors là, dans ma famille, il y a encore des choses qui sont en chantier...
 499 PP : *Je me souviens qu'au début quand vous êtes arrivée il y avait beaucoup de choses en fait à gérer...*
 500 H : Ou. Bein oui en fait on avance tous les deux aussi parce que lui aussi il est suivi... Et du coup, bein
 501 on change l'un et l'autre donc là on est dans une période où on se fait un peu peur parce que...mais euh,
 502 on essaye de.. de s'écouter de ...mais voilà ça a été une période, une des périodes les plus dure de ma vie,
 503 quand on a commencé euh...après bon bein, on a tout mis en œuvre pour que ça se reproduise
 504 pas...Pour le moment il est en rémission complète donc ça va bien, et puis on a besoin de temps pour
 505 nous, ça fait un moment que... je pense que j'arrive à dire... Je suis quelqu'un d'un peu sauvage, d'un peu
 506 indépendant...donc là j'arrive à dire qu'on a besoin du passer du temps ensemble.
 507 PP : *Humm*
 508 H : Donc...Après s'il y a aussi un gros chantier encore à faire, ça sera là-dessus.
 509 PP : *Oui, et c'est quelque chose qui a évolué depuis un an ?*
 510 H : Oui, depuis cet hiver.
 511 PP : *Ça a quand même bien bougé ?*
 512 H : Ça a bien bougé.
 513 PP : *J'ai senti dans ce que vous me disiez...*
 514 H :
 515 PP : *Il y a eu des choses dans votre vie quotidienne, des choses importantes de cet ordre-là, de l'ordre de la vie quotidienne,*
 516 *que vous avez mis en œuvre et qui ont changé les choses ?*
 517 H : J'essaie de ne pas culpabiliser à demander de l'aide. Rires
 518 PP : *Hum hum....*

519 H : Après euh...bon. Lui il a lui-même ses difficultés donc euh...ça ne facilite pas les choses. Au niveau
520 de la communication,
521 PP : *Oui,*
522 H : Alors moi déjà...euh, heureusement que je suis là à la rigueur parce que lui ça n'est pas du tout son
523 truc,
524 PP : *Oui.*
525 H : Donc ça n'est pas une facilité pour moi euh...de toujours lui tendre la perche aussi pour les choses,
526 PP : *Hummm*
527 H : Mais bon tant pis, je le fais pour le moment et puis il faut qu'il puisse essayer de comprendre mon
528 point de vue.
529 PP : *Hum hum*
530 H : Alors que j'aurais plus tendance à peut-être imposer les choses, mais bon pour l'instant j'ai pas trop
531 de succès. Rires.
532 PP : *Donc, qu'il y a quelque chose dans la communication qui a évolué ?*
533 H : Oui, c'est ça.
534 PP : *D'accord.*
535 H : J'essaye de garder patience et puis de ne pas penser dans ma tête que c'est une cause perdue.
536 PP : *Hum hum*
537 H : Parce qu'il y a des choses sur lesquelles je ne veux pas lâcher non plus.
538 P : *Donc là on revient sur des idées positives en fait.* Rires
539 H : Oui. Mais bon on a eu des grosses inquiétudes aussi...
540 PP : *Bien sûr.*
541 H : Là récemment, enfin voilà moi j'ai pas de facilités par rapport à certaines choses,
542 PP : *Hum hum*
543 H : Donc j'ai encore beaucoup de chemin à faire.
544 PP : *Oui*
545 H : Et c'est important que lui comprenne qu'il aura son rôle dans tout ça et sa place plutôt que de dire
546 je vais attendre que ça aille mieux. Enfin j'essaye de lui faire comprendre que j'ai besoin de lui et que...
547 voilà ... il peut aussi...Il y a aussi des petites choses qui vont m'aider.
548 PP : *D'accord en fait quelque part, il y a une place...ça vous ouvre euh...*
549 H : Eh bien avant j'étais toute seule dans mon truc, il fallait que je gère mon truc, ma petite affaire,
550 PP : *Ah oui c'est ça...*
551 H : ... et là j'ai plutôt tendance à penser à deux.
552 PP : *Oui oui ça je me souviens que...c'est une posture d'esprit qui a changé hein ?*
553 H : Oui.
554 PP : *Et pour vous il y aurait un moment clé là dans les séances qui aurait pu influencer...ben... ?*
555 H : Non.
556 PP : *Non ? C'est plus quelque chose qui s'est fait euh...*
557 H : Non parce que j'ai encore pas mal de blocages au niveau de mon corps par rapport au fait que ça
558 soit un homme et tout ça.
559 PP : *D'accord.*
560 H : Donc ce que j'ai eu ici n'avait rien à voir et je pense que ce ne sera que...euh... à force de confiance...
561 de se comprendre... et puis voilà ça sera d'un autre ordre.
562 PP : *D'accord. Bon on va passer à l'avant-dernière question. Alors on est sur la conscience de soi, avant les séances aviez-*
563 *vous tendance à réfléchir beaucoup sur vous-même. Il s'agit aussi de préciser si vous aviez une tendance à réfléchir beaucoup*
564 *ou peu sur vous-même et avez-vous repéré si cela avait une incidence sur votre manière d'être ?*
565 H : De toute façon je suis quelqu'un qui réfléchit beaucoup.

566 PP : *Hum Hum*
567 H : Sur elle-même, sur les autres...Bien sûr que ça influençait sur la façon d'être, après, voilà, encore une
568 fois de plus, là ça va aller vite, c'est de pas être soi-même en fait.
569 PP : *Hum*
570 H : De réfléchir par rapport à une norme,
571 PP : *D'accord,*
572 H : Parce que je me souviens quand j'ai commencé à aller voir une psy, c'est parce que pour moi, dans
573 ma tête je n'étais pas normale,
574 PP : *D'accord*
575 H : Et ce que je voulais c'est être normale.
576 PP : *Hum*
577 H : Alors que bon, à la rigueur toutes mes réactions ont toujours été compréhensives et normales donc
578 sans arrêt il faut défaire... et en fait j'ai pas de facilités, et là j'aurais encore du boulot. J'essaye de
579 m'accepter, et puis des fois je réagis mal... j'avais ci, j'avais ça...j'essaye de me pardonner des choses...et
580 puis des fois...peut-être que j'ai plus de facilités à me dire, tant pis c'est comme ça, et puis on passe à
581 autre chose parce que sinon euh...
582 P : *Aujourd'hui ?*
583 H : Oui.
584 PP : *D'accord.*
585 H : Avant, c'était terrible, vu que je voulais absolument être comme tout le monde, et bein j'étais sans
586 cesse obligée de regarder, de prendre la température autour de moi, de ...d'être comme tout le monde
587 en fait.
588 PP : *C'était une sorte de comparaison ?*
589 H : Voilà. Bein oui comme de moi-même je n'y arrivais pas et bein du coup je prenais les autres en
590 modèle et j'étais sans cesse en train de comparer.
591 PP : *Et aujourd'hui, ce serait différent ?*
592 H : Oui parce que je vais avoir plus de facilités à dire ce que je pense et comment je me sens et pour
593 m'apercevoir qu'en fait, même si les autres ne le disent pas, des fois ils comprennent et voir même ils
594 ressentent la même chose.
595 PP : *Oui !*
596 H : Et du coup, avant j'aurais peut-être eu tendance à...là je vois à l'école il s'est passé un truc euh...Yann
597 s'est fait mal parlé par son ADSEM et ça m'a beaucoup choqué, après ça m'a crée des projections, des
598 choses comme ça, mais euh...j'ai discuté avec les autres parents pour me rendre compte qu'on avait tous
599 le même ressenti et euh...avant j'aurais laissé courir. Or là j'ai envoyé Julien parce que moi j'étais trop,
600 Rires, dans la sensibilité et on a très bien géré ça, la maîtresse était d'accord avec nous, était très choquée
601 et du coup ça monte plus haut, mais ça n'est plus...elle ne reconnaît pas les choses,
602 PP : *Oui !*
603 H : Au début j'ai commencé à dire vous savez on va passer à autre chose, mais elle m'a dit vous savez ça
604 n'a rien à voir avec vous.
605 PP : *Donc oui,*
606 H : Donc ça m'a détaché et en même temps, voilà, je me dis mince, je suis peut-être la seule à penser que
607 c'était choquant,
608 PP : *Oui,*
609 H : Mais bon, le fait d'en parler,
610 PP : *Oui,*
611 H : Je me rends compte que finalement on était tous d'accord.
612 PP : *Hum hum. Et est-ce que ça, c'est quelque chose qui a évolué au cours des séances qu'on a fait en pédagogie*

613 *perceptive?*
614 H : Je ne sais pas si c'est spécifiquement lié à ça.
615 PP : *Humm*
616 H : Contrairement à d'autres choses, il y a un tout aussi.
617 PP : *Oui*
618 H : Il y a beaucoup de choses qui ont..enfin, c'est difficile de faire la part des choses...dans tout ce qui
619 s'est passé.
620 PP : *Il y aurait par exemple je ne sais pas, un moment dans les séances qui aurait pu influencer la manière dont vous*
621 *pensiez sur vous même avant et la manière dont vous pensez aujourd'hui ? Ou l'évolution qu'il y a eu sur euh...voilà votre*
622 *manière de penser sur vous comme vous disiez tout à l'heure quand vous sortez de chez la psy...*
623 H : *Oui.*
624 PP : *Qu'est ce qui, dans le rapport au corps, le rapport à vous-même a pu être construit au cours des séances ?*
625 H: Encore une fois les exemples concrets ça m'a un peu manqué,
626 PP : *Oui,*
627 H : Et puis j'ai l'impression...c'est pas que j'ai l'impression d'avoir tout oublié,
628 PP : *Hum hum,*
629 H : J'ai l'impression d'une intégration en fait,
630 PP : *D'accord.*
631 H : C'est...c'est plus...en fait c'est en moi donc je n'ai pas de...même mon cerveau n'a pas eu grand-chose
632 à...à dire dans l'affaire !!
633 PP : *Hum hum*
634 H : Donc du coup c'est vrai que c'est marrant en fait, pourtant je suis quelqu'un qui a de la mémoire,
635 mais ça n'est pas facile trois mois après, euh...c'est vrai qu'on a commencé en janvier,
636 PP : *Oui.*
637 H : Mais je crois qu'à travers toutes les fois, où ça n'allait pas comme je voulais,
638 PP : *Hum hum*
639 H : Où on avait même l'impression des fois que c'était contre-productif, rires,
640 PP : *Oui,*
641 H : Et là de me heurter sans arrêt, et tout ça pour me rendre compte que je ne me battais pas...je me
642 battais contre moi-même et quand j'ai arrêté de me battre, et bein voilà j'ai eu une sensation d'unité et
643 de réconciliation presque.
644 PP : *Hum hum, et ça, ça s'est produit dans votre corps aussi ?*
645 H : *Oui...Et même dans le yoga, j'ai fait beaucoup de progrès, c'est incroyable. Dans l'ampleur et dans le*
646 *fait de ne pas mettre de la volonté dans les choses. Donc après, c'est bénéfique évidemment sur toute la*
647 *ligne.*
648 PP : *Oui...*
649 H : Après, répondre avec des exemples précis,
650 PP : *Oui oui, bein ça peut être des sensations que vous avez eues dans les séances par exemple ou en sortant de séances.*
651 *Vous parlez beaucoup d'unité de votre corps, en rapport avec votre bras aussi.*
652 H : Tous les exercices qu'on a fait...il y a eu les micros mouvements aussi,
653 PP : *Oui,*
654 H : Ça c'était...euh...c'est dommage parce que moi ce qu'il me faudrait c'est, c'est une répétition et tout
655 ça, mais là...je n'ai pas le temps, je ne suis pas assez, comment on dit.... disponible.
656 PP : *Hum hum*
657 H : Même dans ma tête.
658 PP : *Hum hum*
659 H : Mais euh, oui, ces petits mouvements-là,

660 PP : *Les petits mouvements, debout?* Sur une chaise ?
661 H:Le fait de ne pas réussir à aller vers l'arrière, je ne sais plus...
662 PP : *Oui on avait fait un travail en fente avant,*
663 H : Et euh, je ne sais pas ça...alors c'était... la question... ?
664 PP : *Oui alors c'était par rapport à la tendance à réfléchir beaucoup sur vous même, en quoi ça a été modifié par les*
665 *séances en fait ? Vous disiez qu'on avait fait un travail debout, vous aviez ressenti effectivement dans le recul une difficulté*
666 *à aller vers l'arrière. Mais on l'avait travaillé dans le mouvement corporel,*
667 H : Oui.
668 PP : *Et visiblement ça vous a marqué ?*
669 H : Oui.
670 PP : *Et du coup on avait retravaillé sur table aussi,*
671 H : Oui.
672 PP : *Au niveau du bassin, des lombaires,*
673 H : Enfin moi, enfin de façon globale tout ce qui court-circuite le cerveau,
674 PP : *Oui,*
675 H : Voilà c'est de ça dont j'ai besoin,
676 PP : *Hum hum*
677 H : Ça m'aide à prendre conscience du reste, et du coup peut-être que je réfléchis moins quand même.
678 PP : *Et dans vos sensations, pendant un temps vous êtes venues avec des douleurs de dos,*
679 H : Oui.
680 PP : *Aujourd'hui elles sont toujours là ?*
681 H : Bein là oui ! Rires Exceptionnellement, mais là vraiment pour moi c'est la semaine...Et ça, et du
682 coup...hop il y a... la fatigue se rajoute à ça et aggrave le déséquilibre et ça je ne peux pas laisser ça bien
683 longtemps.
684 PP : *Oui.*
685 H : Alors que bon apparemment j'ai bien vécu avec pendant des années.
686 PP : *Hum*
687 H : Ma croissance elle est finie depuis bien longtemps, Rires
688 PP : *Rires*
689 H : J'ai vécu comme ça...Voilà en fait...je sais...je sais euh...maintenant il y a un truc qui me revient c'est
690 le fait de ne même plus sentir la douleur.
691 PP : *Hum hum*
692 H : Moi, combien de fois je vous ai dit et je vous en ai même voulu, que j'arrive j'ai mal nulle part et je
693 repars j'ai l'impression d'être une grand-mère, quoi !
694 PP : *Vous arrivez...Après la séance vous aviez l'impression d'être une grand-mère ?*
695 H : Je reprenais des rendez-vous en me disant, mais ce n'est pas possible ça me fait même l'effet inverse,
696 encore une fois je ne dois pas être normale et en fait, tout simplement ces douleurs elles étaient là, mais
697 que je ne les ressentais même pas.
698 PP : *Hum hum*
699 H : Donc ça m'a ramené vraiment...Enfin avec ça c'était quasiment à chaque fois.
700 PP : *Hum. Bein il y a eu un peu les deux il y a eu aussi des moments où ça se libérait, mais par contre oui voilà vous*
701 *reveniez après...*
702 H : Bein oui, il y avait un soulagement pendant quelques jours et puis...bon par contre quand on a arrêté
703 de se voir, je n'avais plus ces douleurs-là.
704 PP : *Hum hum.*
705 H : Donc, et mes douleurs de ventre, je me repose la question aussi de l'alimentation et depuis que j'ai
706 arrêté de manger certaines choses,

707 PP : *Oui,*
708 H : Mais voilà c'est ça...du gluten j'en ai mangé énormément toute ma vie, mais le fait que là, à cette
709 période-là précisément ça me rendait autant malade, c'est vraiment que là... donc il y a eu des prises de
710 conscience...
711 PP : *Là, votre corps vous a parlé.*
712 H : Oui.
713 PP : *À travers la douleur en fin de compte.*
714 H : Ça peut arriver certains jours que je sois moins bien dans..dans mon...avec mon ventre, mais...quand
715 même ça, ça s'est rudement calmé aussi .
716 PP : *Hum hum*
717 H : Depuis février, mars.
718 PP : *Alors donc vous avez changé votre alimentation.*
719 H : Oui, mais bon, je peux remanger, si je mange des pâtes, ou une pizza.... ça va pas me rendre malade.
720 PP : *Ponctuellement oui.*
721 H : Voilà.
722 PP : *Vous avez fait un grand changement d'alimentation.*
723 H : Oui, oui
724 PP : *Alors, avant les séances, avez-vous tendance être attentif aux sentiments qui vous animaient ?*
725 H : Alors, sur tout ce qui est sentiments, j'avais ... enfin j'ai longtemps été quelqu'un de très froid.
726 PP : *hmm hmm*
727 H : et puis, heu,... je ne comprenais pas pourquoi les gens ils pouvaient pleurer au cinéma,
728 PP : *rires*
729 H : après bon, ça c'est pareil, c'est du travail pluri-disciplinaire, mais...
730 PP : *oui oui*
731 H : mais j'ai commencé à accepter en fait... après pfff. Du coup, les sentiments, je me les autorisais pas
732 forcément. J'étais très mécanique, très froide... il faut ci, il faut ça. Surtout pas mettre d'affect, car c'était
733 trop difficile.
734 PP : *hum hum*
735 H : et puis y a le fait d'avoir des enfants aussi, qui rend plus sensible. Et aussi le fait de pas faire
736 attention à ce qu'on ressent, ça fait moins mal. Quand on n'a pas de recul pour les choses et... parce que
737 moi, au contraire, je pense que je suis quelqu'un d'hyper sensible,
738 PP : *oui*
739 H : donc, eh bien , je me l'autorise, aujourd'hui.
740 PP : *oui , oui*
741 H : alors des fois, ça part, je sens que je vais pleurer,
742 PP : *hmm*
743 H : je ne suis pas spécialement fière, mais... et quand je n'agis pas selon mes sentiments, je me sens très
744 mal. J'ai l'impression que ça rentre à l'intérieur.
745 PP : *oui,*
746 H : Donc maintenant , je me dis, attention, ce n'est pas bon ce que tu fais.
747 PP : *Il s'agit ici de préciser si vous avez une tendance grande ou faible à déployer vos sentiments, donc ça vous m'expliquer*
748 *que c'était plutôt une forme de froideur ?*
749 H : oui.
750 PP : *et avez-vous repéré si cela avait une incidence sur votre manière d'être ? Donc heu, vous dites qu'aujourd'hui, oui,*
751 *notamment à travers pleurs, des..*
752 H : oui, et je me protégeais énormément des gens. Ça c'est ce qui me marque. Là je suis dans une salle
753 où je suis très proche des élèves, et il fut un temps où ça m'aurait rendue très mal à l'aise, et heu.

754 maintenant, je me sens bien, ils sont près de moi et je me sens pas mal qu'ils soient si près de moi, mais,
755 par contre, chaque chose.. c'est pas pour autant qu'on est des amis et qu'on papote sur Internet, c'est
756 pas ça.
757 *PP : oui oui,*
758 H : Les choses sont claires et nettes.
759 *PP : Donc c'est-à-dire que ça aurait changé quelque chose... le travail qu'on aurait fait dans les séances aurait pu agir,*
760 *enfin interagir dans votre relation à l'autre ?*
761 H : Oui.
762 *PP : Votre relation à votre espace péri corporel.*
763 H : Le fait d'être mieux dans son corps, ça.... j'avais une vision aussi très déformée des distances, du
764 temps... enfin voilà, je ne suis pas très bien, y avait des distorsions parfois.. et eux, je pense que je les
765 mettais vraiment à très grande distance de moi.
766 *PP : D'accord*
767 H : Et ça, ça me... enfin voilà, ça va avec, se sentir moins mal quand on est en grande foule, et tout
768 ça...même si y a encore du boulot, c'est quand même mieux...
769 *PP : Hum hum donc ça a pu agir sur , heu, sur votre rapport à l'espace ?*
770 H : Oui.
771 *PP : C'est ça ?*
772 H : Oui. Le fait déjà de me donner un contour, c'est heu... enfin voilà, c'est pas toujours évident pour
773 moi. Encore une fois de plus, quand vous avez une tête et pas de corps... en même temps, c'est une très
774 grande liberté, donc y a des avantages. Et c'est ça aussi, j'avais une forme de ressenti au fait que
775 quelque part j'arrêtais de planer, quoi.
776 *PP : Oui*
777 H : Et ça ça m'a gonflé plus d'une fois !
778 *PP : Oui je sais (rires)*
779 H : Mais voilà, après , finalement, ça m'a rendu des limites, le fait de ne plus se sentir agressée au ... au
780 moindre courant d'air,
781 *PP : Oui. Là vous faites certainement des liens avec des choses qu'on a faites ensemble,*
782 H : Oui, ne serait-ce que le toucher,
783 *PP : Oui*
784 H : Et les échanges à travers les mains, ce qui passe d'une personne à l'autre, et finalement, réaliser que
785 c'est pas forcément négatif, donc ça pour moi, c'est très important.
786 *PP : Oui oui. Quand vous dites que les échanges n'étaient pas forcément négatifs...*
787 H : Oui oui, bien au contraire, c'est plutôt faire du bien. C'est la chaleur, heu des fois, simplement ça.
788 *PP : La chaleur que vous avez ressentie pendant les séances, par exemple ?*
789 H : Oui, et puis le fait de se sentir en sécurité, de se sentir bien. aussi étroitement proche de quelqu'un
790 *PP : Hum hm*
791 H : Pour moi c'est pas, heu. sur le coup, à un moment, même, personne ne pouvait me toucher. Y avait
792 ça au tout début
793 *PP : Oui*
794 H : Donc ça m'a rendue.. parce que j'étais dans un état dissociatif, quasiment permanent en fait. Donc
795 voilà, ça ...
796 *PP : Oui, je me souviens de séances où je ne pouvais pas vous toucher.*
797 H : Bein oui, ou alors de toute façon, j'étais tellement loin de moi que...
798 *PP : Il y a eu des grosses séances de fou rires*
799 H : Oui (rires)
800 *PP : Des séances d'agitation, et ça ça a complètement changé au cours d'une séance importante...*

801 H :Eh bien là, je vois, l'ostéopathe..... je l'ai vu là en décembre, et je vous ai vu après, dans la suite, et.. il
802 me revoit, il se souvient encore de (rires)

803 PP : Rires

804 H : Et là il me dit, « woua !, c'est incroyable, quelle souplesse ! ». Il en profite pour faire craquer. Il
805 préfère, heu... il noie un peu le truc.. enfin, il fait heu,... il a des stratégies a chaque fois..pour heuu...il
806 dit, c'est super, tout est en mouvement, et heu....

807 PP : *Ha... super, tout à l'heure, vous disiez, que vous étiez plus attentive à vos sentiments, que ça évoluait dans votre vie*
808 *quotidienne ... oui, c'est important ce que vous disiez tout à l'heure. Dans le fait que vous sentez quand vous reprenez vos*
809 *sentiments.*

810 H :Oui, ça sort et après, même si j'ai un coup de colère, ça peut arriver et ça sort et puis après, si ça
811 passe moyen, j'essaie de dire, je ressens, je m'exprime avec la première personne, et pas : « tu
812 m'énerves. »

813 PP :*Oui,*

814 H : Mais voilà, je change ... après, y a la thérapie aussi.

815 PP : *Oui bien sûr.*

816 H : C'est aussi, le fait de ne pas dire ses sentiments, ça sort autrement, et ça sortait sous la forme de ...
817 j'ai fait des crises de colère, des trucs comme ça... c'est pas vraiment ce qu'on veut dire, ça sort comme
818 ça peut.

819 PP : *Oui, ça sort d'une manière détournée. Aujourd'hui, ça heu... vous parlez de la conscience tout à l'heure, aujourd'hui*
820 *ça s'exprime d'une manière plus consciente ?*

821 H:Oui oui et du coup ça passe mieux auprès des autres, forcément. Ils comprennent mieux.

822 PP :*Peut-être même que vous pouvez mettre des mots dessus.*

823 H : Oui, bah là, j'ai aussi perdu ma grand-mère cet été, mais y a eu tout un cheminement avant, et c'est
824 vrai que , ma mère ; elle me passait tout à la fin, et ça a fini par sortir. Et de ce fait là, elle a quand même
825 pris les enfants deux jours après les obsèques, parce qu' elle ne se rendait pas compte. enfin, pour elle, je
826 m'en occupe et puis heu... et elle osait pas, heu. « Est-ce que tu peux me les confier ? »

827 PP : *Oui,*

828 H : Moi je ne demandais que ça. Mais c'est vrai que j'en suis venue à lui dire « on se voit plus, tu me
829 manques..des trucs comme ça,

830 PP : *Ah oui, que vous ne vous seriez pas autorisée ?*

831 H:Alors que dans mon petit coin, ça aurait été : « ma mère ne m'aime pas... » on négative dans son petit
832 coin. Et là de dire ce qu'on ressent, c'est tout de suite plus positif, enfin ça marche mieux.

833 PP : *Bah oui, forcément. Bon bah, voilà, on arrive à la fin c'est super. On va dire qu'on a fait le tour. Avez-vous des*
834 *questions, des commentaires ?*

835 H: Oui, le commentaire qui me vient à la fin, par rapport à ce que je disais . En fait, je suis toujours
836 revenue, c'est ça qui est incroyable (rires) et des fois, « je vais annuler, j'ai pas envie... », mais l'instinct,
837 au-dessus de tout, c'est comme le truc super bienveillant qui fait que je sais ce qui est bon pour moi,
838 aussi. Et du coup, même si après j'ai fait ça à ma façon, j'ai eu des réactions que j'essaie de comprendre
839 encore aujourd'hui, mais ça on en parle, on essaie de vider tous les abcès en ce moment de cet ordre-là.
840 Là j'ai fait comme j'ai pu, qu'est-ce que j'aurais pu faire d'autre. Bah non. Après y a des processus
841 psychiques, mais justement, elle peut me les expliquer, parce que je reviens dessus, enfin voilà, la
842 bienveillance, elle est là à se dire, au bout du compte, je sais ce qui est bon pour moi, je sais sur qui je
843 peux m'appuyer.

844 PP : *Hmm bmm et ça, c'est une bienveillance de vous-même vis-à-vis vis de vous-même.*

845 H : Oui, exactement.

846 PP : *Bah bravo, félicitations.*

1

Entretien Emy – 11 Octobre 2013

1

2 L'interviewer est nommé PP pour pédagogue perceptif (PP9)

3 *PP9 : Quelle a été la motivation qui vous a poussé à pratiquer les séances en pédagogie perceptive ?*

4 *Pourquoi tu as commencé le travail ?*

5 E : Alors... cela... a commencé sous forme de séances... qu'on appelait euh... de l'ostéopathie ou de la
6 somato-psychopédagogie à l'époque et je pensais que c'était ça, mais ce n'était pas ça

7 *PP9 : Oui c'est ça, moi je n'ai jamais appelé ça ostéopathie ?!*

8 E : Non tout à fait.

9 *PP9 : Tu ne tiens pas compte de ma relance, OK ? (rire)*

10 E : Donc j'avais commencé des séances en Grèce...

11 *PP9 : Aaaaah !*

12 E : ... Avec une personne qui appelait ça de la somato-psychopathologie.

13 *PP9 : Oui.*

14 E : Et après coup ça relevait plus de l'ostéopathie.

15 *PP9 : Hummm...*

16 E : Donc comme j'ai commencé parce que j'avais des maux de dos, je pensais que ça allait me soulager,
17 j'ai continué dans ce chemin-là. Quand j'ai quitté la Grèce, elle m'a dit qu'il y avait la fédération de SPP
18 donc en France et que je pouvais prendre contact avec eux. Ce que j'ai fait en arrivant ici... et donc...
19 c'est là que j'ai commencé des séances de soin de psycho pédagogie, mais qui... n'avaient pas de points
20 d'appui.

21 *PP9 : OK !*

22 E : ... Euh... avec donc une... personne, qui ne faisait pas de points d'appui. Je pensais que c'était ça la
23 somato psychopathologie. Ça n' (*inaudible*) toujours rien de ce que je faisais en Grèce déjà. Sauf que ça

24 me faisait déjà du bien, à part le fait que je n'arrivais pas à me poser. Mon corps ne se posait pas et
 25 quelque chose me manquait.

26 *PP9 : OK.*

27 E : C'est ce... bah c'est la deuxième question je sais pas... c'est ce qui m'a fait arrêté.

28 *PP9 : D'accord ! Il y a quelque chose qui te manquait dans la pratique...*

29 E : Oui.

30 *PP9 : D'accord ! Donc ta motivation de départ ça a été d'abord un problème physique.*

31 E : Oui.

32 *PP9 : Dans le dos c'est ça ?*

33 E : Oui.

34 *PP9 : C'est ça ?*

35 E : Tout à fait.

36 *PP9 : OK !*

37 E : C'était un problème physique dans le dos. Les séances manuelles et la pédagogie manuelle de cette
 38 personne donc, quand j'ai commencé en France, m'a quand même aidé à me... à me poser, pas à me
 39 poser, mais à trouver un équilibre avec... de sentir l'intérieur de moi-même, ce qui m'a vraiment motivé.
 40 Sauf que l'absence d'arrêt... me fatiguait énormément.

41 *PP9 : D'accord.*

42 E : Je n'arrivais vraiment pas à me poser. C'est pourquoi j'ai arrêté.

43 *PP9 : OK.*

44 E : Mais j'avais gardé en mémoire la... la... le bien-être que cela me procurait. Jusqu'à ce qu'une amie
 45 donc, qui fait des... qui étudie la méthode en Grèce m'a dit que je pouvais consulter quelqu'un près de
 46 chez moi, qui s'appelait, et qui s'appelle encore d'ailleurs, Fred Pancaldi. Et c'est...

47 *PP9 : Oui il est bien.*

48 E : Oui il est pas mal. (rires)

49 E : Et c'est à partir de là que la motivation a recommencé.

50

51 *PP9 :D'accord. Est-ce que ta motivation a évolué pendant ces premiers temps ?*

52 E : (demande des précisions) Donc je considère du coup le début à partir d'il y a un an quand on a
53 commencé ensemble ?

54 *PP9 : OK, oui.*

55 E : Donc la motivation a été très forte dès la première séance pratiquement, puisque j'ai retrouvé non
56 seulement ce contact avec l'intérieur de moi-même, mais en plus le... le repos, les poses dont j'avais
57 besoin pour évoluer.

58 *PP9 : OK. Ce désir d'évoluer tu l'avais dès le début ou c'est venu avec la rencontre avec la méthode ?*

59 E : Non c'est venu avec la rencontre, avec la méthode. Je ne savais pas qu'on pouvait évoluer dans
60 quelque sens que ce soit.

61 *PP9 :D'accord. Ça marche. (Silence) Donc à partir du moment où on a commencé à travailler tous les deux, est ce que ta*
62 *motivation a changé ? Est ce que c'est devenu simplement plus clair que... c'est bien dans ce sens-là que tu... ?*

63 E : Euh, ma motivation a grandi oui, elle a évolué dans le sens où je voulais continuer et je voulais
64 découvrir le plus vite possible les choses.

65 *PP9 :D'accord. Donc une curiosité plutôt, pour le travail, pour ce qu'on pouvait découvrir ?*

66 E : Oui.

67 *PP9 : Ça t'a fait faire des choses particulières ? Ou prendre des décisions particulières à ce moment-là où ?...*

68 E : Euh, dans ma vie quotidienne non, mais ça m'a fait prendre des décisions par rapport à la méthode,
69 j'ai suivi tout de suite les cours de mouvement, de gymnastique sensorielle...

70 *PP9 : OK.*

71 E : ... Les séances de... de méditation, d'introspection, etc. Et à partir de là je ne voulais plus m'arrêter.

72 *PP9 :D'accord. (Silence) Est ce que tu es en train de dire que le, du coup la motivation n'est plus seulement euh presque*
73 *ça n'a pas grand-chose à voir avec la première motivation qui était physique. Là c'est vraiment... ça venait de ce que tu*
74 *rencontrais dans la méthode. C'est ça ?*

75 E : C'est ça

76 *PP9 : OK.*

77 E : C'est ce que je rencontrais dans la méthode qui me motivait à continuer.

78

79 PP9 : OK. Alors la deuxième question, ou la sous-question ce serait « est ce que..., c'est un petit peu en lien avec les

80 questionnaires apparemment... votre volonté de réaliser vos souhaits est important ? (silence) Par rapport à tes souhaits et

81 pour ta vie, est-ce que ça a commencé à changer ou pas ? Suite aux séances de PPP ? Enfin à ce moment-là ?

82 E : Alors, quand j'ai commencé les vraies séances de SPP j'étais un peu perdue, ça m'a déjà aidé à

83 recentrer les choses, c'est-à-dire évacuer ce qui était superflu ou euh non nécessaire ou euh en tout cas

84 une erreur de perspective parce que dans mes recherches de, enfin quand j'essayais de me retrouver et

85 que je n'y arrivais pas, j'ai fait des choix que je pensais être les bons.

86 Et donc ça m'a aidé à comprendre que ce n'était pas forcément les bons.

87 PP9 :D'accord. Tu pourrais préciser en quoi ça a évolué ces, ces choix ?

88 E : Euh... par exemple... enfin je vais donner un exemple très très... peut être... enfin voilà ça je sais ce

89 que c'est donc je vais en parler. Euh... donc ma motivation principale dans la vie à part l'enseignement

90 c'est l'écriture. Et euh... j'étais en train de... d'écrire, donc d'asseoir un... sûre de mon style d'écriture que

91 je pensais être le bon, sauf que je me suis rendu compte que ce style d'écriture était plutôt le résultat de

92 mon éducation par rapport à l'analyse de l'écriture, et non pas ce qui réellement sortait de moi même.

93 En plus j'essayais de le rendre de plus en plus... cru et violent, et je me suis rendue compte que c'était...

94 grâce à la méthode... que ce n'était peut être pas ma manière de faire, que c'était peut être la manière de

95 faire du moment, que j'essayais d'épouser.

96 C'est-à-dire de faire à la manière de et non pas... à la manière de quelqu'un d'autre et non pas à ma

97 manière à moi.

98 PP9 : D'accord.

99 E : C'est un exemple.

100 PP9 : Bon du coup la question suivante c'est un petit peu de cet ordre là, si tu as des, des actions ou des décisions que tu

101 as prises à ce moment-là...

102 E :(silence) Ça a pris du temps, moi ça m'a pris du temps à... plus je voulais aller vite, plus j'avais

103 l'impression que ça n'allait pas vite.

104 PP9 :D'accord.

105 E : Ça m'a pris du temps, et je n'ai pas encore tout bien... tout n'est pas très très clair, mais... un autre
106 problème que j'avais à ce moment-là quand ça a commencé c'était qu'étant immigrée en France, je
107 pensais avoir fini avec justement les représentations, l'éducation et mon passé. Sauf que quand j'ai
108 commencé la méthode, mon père... a... venait de décéder il n'y avait pas très longtemps, et je me suis
109 rendue compte que, qu'il y avait un retour vers le passé, vers tout ce que j'avais quitté et nié, que je
110 n'arrivais pas à contrôler, qui se faisait... malgré moi. Et que je... ça m'absorbait sans que je puisse
111 résister. (silence) Entre autres... voilà, c'est venu aussi par rapport à, au modèle masculin dans, dans
112 mon éducation, à tout ce que mon mari n'est pas et tout ce que l'Homme était sensé être... vis à vis
113 d'une « femme grecque ». Et du coup ces représentations ont commencé à réapparaître et j'ai
114 commencé à en avoir besoin.

115 Et euh... je ne pouvais pas m'en dépatouiller en fait, c'était impossible, impossible. Et du coup, j'ai créé
116 tout un, un idéal autour de cela, qui est resté un idéal même pendant la méthode, pendant un moment.
117 Sauf que, à un moment donné, ça s'est écroulé tout seul.

118 Je pensais que ça allait me prendre du temps, mais la méthode m'a aidé à comprendre très vite que
119 c'était moi qui avais construit un modèle qui n'existait pas en fait.

120 PP9 : *D'accord. Ça touche au monde des représentations ou des idéaux, mais après en terme de décisions concrètes ?*
121 *Dans ta vie ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont...*

122 E : Oui !

123 PP9 : ... *Qui ont bougé ? Par exemple tu donnes l'exemple de l'écriture, il y a un moment donné où le style d'écriture a*
124 *changé. Mais est-ce que c'était une décision ? Est-ce que c'est un constat que tu as observé par rapport à*
125 *Est-ce qu'il y a eu vraiment le sentiment un moment donné que tu as pris une décision pour changer quelque chose ? Ou*
126 *c'est quelque chose qui s'est fait progressivement ? Enfin je sais pas c'est...*

127 E : Euh... par exemple euh... là en l'occurrence ce dont je parlais tout à l'heure c'est fait à travers une
128 personne qui avait déjà existé dans ma vie, c'est à dire il y eut le retour donc d'une personne qui
129 ressemblait beaucoup à mon père, qui.... Qui donc a voulu être avec moi, etc. et j'ai construit dans ma
130 tête un modèle de couple, alors que je suis avec mon mari quoi, et donc ça représentait pour moi
131 quelque chose de très important dont je n'arrivais pas à me débarrasser. Parce que je pensais que c'était
132 CA, le modèle idéal, enfin ce dont j'avais besoin à ce moment-LÀ.

133 Sauf que grâce à la méthode je me suis rendu compte que c'était faux

134 *PP9 : D'accord*

135 E : ... que... cet idéal n'était pas... n'existait pas quoi. C'était vraiment moi qui l'avais construit dans ma

136 tête. Donc j'ai arrêté toute... j'ai arrêté cette... soi-disant relation, c'est pas vraiment une relation, mais

137 bon je l'ai arrêtée.

138

139 *PP9 : D'accord (silence) après c'est des questions qui tournent un petit peu autour de... qui sont proches les unes des*

140 *autres... des fois ça donne un éclairage différent qui peut donner des idées.*

141 *Dans quelle mesure les expériences vécues dans la méthode ont eu, ou pas, une influence sur tes désirs et souhaits*

142 *profonds ?*

143 (Silence)

144 E : Oui, euh... (Silence)...

145 *PP9 : Est ce qu'il y a eu des expériences particulières qui ont eu un impact sur tes souhaits ou désirs profonds ?*

146 Oui, moi ça m'a aidé à me questionner à nouveau, à reposé les questions, auxquelles je n'ai pas

147 forcément toujours une réponse aujourd'hui, mais ça me permet de revoir un peu ce que j'ai fait ou je

148 n'ai pas fait, de quoi j'ai besoin justement. Peut-être pas que ça change par rapport à mes désirs, mais

149 déjà, comprendre quels sont mes vrais désirs. Sortir de l'illusion quoi.

150 Donc je suis à ce stade-là en tout cas.

151 *PP9 : D'accord (silence)*

152 *PP9 : ... Donc pas forcément un changement des désirs, mais une prise de conscience du changement de tes modes de*

153 *fonctionnement ?*

154 E : Voilà oui

155 *PP9 : ... Sans pouvoir forcément les changer tout de suite...*

156 E : Tout à fait.

157 *PP9 : ... En tout cas un regard... OK. Est ce que tu as des exemples concrets de moments de vécu dans les pratiques, que*

158 *ce soit en stage ou en mouvement ? En pratique manuelle ?*

159 E : Euh...

160 *PP9 : ... Qui ont fait des déclics comme ça.*

161 E : Oui, c'est qu, que ce soit pendant les séances manuelles soit pendant l'introspection, il y a beaucoup
 162 d'images qui apparaissent, en ce qui me concerne en tout cas. (Rires)

163 ... et c'est des images qui m'aident à, à moins prendre les choses au sérieux. J'étais quelqu'un qui avait
 164 toujours besoin d'être valoriser, que les gens lui disent que, qu'« elle vaut la peine », qu'« elle fait bien »,
 165 que, qu'« elle est merveilleuse ». Tout cela ça fait toujours du bien de l'entendre (rires), ça, ça n'a pas
 166 changé, mais disons que ça m'a permis de voir les choses très différemment, plus légèrement.

167 *PP9 : D'accord*

168 E : Je ris beaucoup plus vraiment, je riais beaucoup avant, mais je riais un peu... par timidité. Là je ris
 169 vraiment, les choses me font rire. (Silence)

170 *PP9 : Alors, est-ce que tu as le souvenir d'un exemple particulier, d'un vécu particulier qui aurait eu un impact sur tes*
 171 *motivations ? Tes souhaits et tes désirs ?*

172 E : (réflexion à voix basse,...) un vécu particulier dans la méthode... (silence)

173 *PP9 : ... Une prise de conscience particulière où je ne sais pas... (silence)*

174 *PP9 : Des fois on a des expériences fortes comme ça, qui sont marquantes et qui laissent une trace, des fois c'est plus un*
 175 *changement (subi)*

176 E : Oui, je me souviens de cette image d'œuf dans une poêle. La poêle était en train d'être renversée, les
 177 œufs restaient sur place, ne bougeaient pas, sauf qu'une partie liquide des œufs partait, coulait, et
 178 pendant que cela coulaient j'avais l'impression qu'une très... que quelque chose de très « Amer » et très
 179 mauvais sortait, partait avec ça. Ce qui fait qu'après la fin de... je crois que c'était une introspection...
 180 après cette introspection, je... je me suis sentie très très légère et... comment dire, en accord avec ce que
 181 j'étais en train de faire à ce moment-là.

182 *PP9 :D'accord*

183 E : Ça reste abstrait là, non ? Je ne sais pas, ça va ?

184 *PP9 : Est-ce que tu as constaté des changements après ou des choses particulières ? Des fois on a une perception et puis*
 185 *des changements tout de suite ou pas. Des fois ça met des mois pour changer, des fois on ne fait pas forcément le lien entre*
 186 *l'expérience et puis les changements.*

187 E : Oui

188 *PP9 : Mais, l'impact sur les motivations c'est, je sais pas, par exemple pour le changement de style d'écriture, est-ce qu'il y*
189 *a eu une expérience qui t'a fait prendre conscience de... ?*

190 *E : Ah oui il y a eu une expérience tout à fait.*

191 *PP9 : D'accord, bah c'est ça je pense, qui peut être...*

192 *E : ... Ça peut être intéressant ?*

193 *PP9 : (acquiescement)*

194 *E : Oui, mais tu es au centre de cette expérience, alors...*

195 *PP9 : Bah vas-y, vas-y...*

196 *E : Bref, donc... on a fait une intro... je crois que c'était une introspection, et puis euh on a... on faisait la*
197 *description... après donc l'introspection, on a parlé, on était plusieurs dans le groupe, et euh... euh, la*
198 *question de l'art a surgi et il était question justement du rôle de l'art et de la manière dont l'art peut*
199 *influencer les gens, ce qu'ils lisent. Et c'est là où on a parlé du fait qu'on est pas obligé en art de traiter*
200 *toujours du « morbide » et du « violent », puisque, à un moment donné, on rentre dans la complaisance.*
201 *Et euh, j'étais prête à l'entendre, alors que pour moi c'était ça en fait l'art. L'introspection m'a aidé à*
202 *pouvoir l'entendre, ce qui m'a déjà étonné de moi-même, et a me questionner donc par rapport à ma*
203 *pratique de... le moyen de changer par rapport à ça.*

204 *PP9 : D'accord. Ça, je pense que c'est un exemple concret qui peut l'intéresser.*

205 *E : Il y a eu un autre exemple concret, et c'était dès la première introspection, où j'ai senti que je*
206 *pouvais rentrer dans mon voisin en fait, que je pouvais, qu'il n'y avait pas de limites au niveau des corps*
207 *et ça m'a aidé à parler plus facilement aux gens, à aller plus rapidement, plus facilement vers eux. Ne*
208 *pas avoir peur du, de la parole de l'autre ou du regard de l'autre.*

209 *PP9 : D'accord, OK.*

210 *PP9 : Alors, on avance...*

211 *E : La question 3... (Rires des deux)... ça fait une heure déjà qu'on...*

212 *PP9 : ... On en est juste à la deux !*

213 *PP9 : Peux tu me dire... alors ils vouvoient, mais je peux pas te vouvoyer moi... peux tu me dire, alors, avant les séances,*
214 *quelles étaient les choses importantes auxquelles tu donnais de la valeur dans ta vie ? C'est-à-dire pour voir, pour faire*
215 *ressortir tes centres d'intérêt majeurs dans ta vie, avant la rencontre avec la psychopédagogie.*

216 E : Euh... ma profession ?

217 PP9 : *Donc l'enseignement ou, d'écrivain ?*

218 E : Euh non, l'enseignement.

219 PP9 : ... *L'enseignement.*

220 E : L'enseignement. Mais...

221 PP9 : *Tu enseignes à un niveau universitaire c'est, ça peut être intéressant, c'est-à-dire que tu as des étudiants assez âgés,*

222 *c'est pas des...*

223 E : J'ai des lycéens aussi...

224 PP9 : ... *Tu as des lycéens aussi...*

225 E : Et euh... le rapport avec, avec euh... comment dire, la hiérarchie m'importait beaucoup. Je voulais

226 être reconnu par ma hiérarchie.

227 PP9 : *D'accord. Donc, avoir un statut social ou une reconnaissance sociale ?*

228 E : Oui, une reconnaissance...

229 PP9 : ... *De compétences ?*

230 E : ... De compétences, voilà.

231 PP9 : *D'accord. Est ce qu'il y avait d'autres centres d'intérêt majeurs ?...*

232 E : Euh...

233 PP9 : ... *Qui peuvent être dit, divulgué ?* (Rire) (Silence)

234 PP9 : *Il y a quand même l'écriture non ?*

235 E : L'écriture, bien sûr. Mais il y a deux sortes d'écriture, c'est pour ça. Il y a l'écriture universitaire, la

236 recherche justement, et il y a la, la création. Donc, voilà, la recherche était très importante pour moi à ce

237 moment-là.

238 PP9 : *Plus que la création ?*

239 E : Plus que la création.

240 PP9 : *D'accord, OK. Bon et bien : « est-ce que vos centres d'intérêt ont évolué ou non au cours des séances ? »*

241 E : Oui, ils se sont inversés.

242 PP9 : *Ils se sont inversés ? C'est-à-dire la recherche et le... ?*

243 E : ... C'est-à-dire, c'est la fiction qui a pris.... Enfin, l'expression créative qui a pris le dessus et c'est

244 l'intérêt de mes élèves qui a pris le dessus par rapport à... la hiérarchie. Enfin... ça l'a toujours été,

245 mais...

246 PP9 : *Donc, c'est deux gros, deux gros changements ?*

247 E : Tout à fait.

248 PP9 : OK.

249 E : Les élèves ont toujours été mon centre d'intérêt, mais disons que, je voyais mes élèves à travers l'œil

250 de l'administration, je voulais être « reconnue » à travers eux, etc. maintenant j'en ai rien à faire.

251 PP9 : *D'accord, ça marche. (Rire d'Emeline).*

252 PP9 : *Alors je te précises un truc, quand même, que j'ai oublié de te dire au début, c'est que les questions là, c'est pas sur*

253 *le mode du sensible, enfin, il y a le sensible qui sous-tend un peu les questions, mais... c'est pas sur le mode de la*

254 *réciprocité, c'est à dire pas comme après une méditation où je suis en lien avec la personne et je laisse résonner ce qu'elle me*

255 *dit et il y a des pensées qui viennent pour elle. Ça, on peut pas le faire dans ce questionnaire-là.*

256 E : J'ai compris

257 PP9 : *On est limité par la recherche universitaire. On ne peut faire que des relances ou faire préciser, mais pas ce qu'on*

258 *appelle chez nous la directivité informative, c'est-à-dire toutes les informations qui circulent, que ce soit moi ou toi, c'est*

259 *valable... c'est pour ça je peux pas rentrer dans... je suis un peu frustré moi. (rires)*

260 E : Je le vois, je l'ai compris et je l'ai...

261 PP9 : ... *Tu l'as senti ?...*

262 E : ... je l'ai senti

263 PP9 : ... *Ça marche...*

264 E : ... Mais je peux très bien jouer le jeu parce que j'étais aussi dans la recherche.

265 PP9 : OK !

266 E : Ne t'inquiète pas.

267 PP9 : OK, *ça marche. Alors, « dans quelle mesure les expériences vécues en psychopédagogie ou pédagogie perceptive, ont*

268 *eu, ou non, une influence sur tes centres d'intérêt et sur ta volonté de les réaliser » ?*

269 E : Je crois que j'ai déjà répondu à cette question.

270 PP9 : *« Les expériences vécues », alors, sur les centres d'intérêt là, peut être c'est plus précis que...*

271 E : Ça a déplacé les centres d'intérêt...

272 PP9 : *il y avait la motivation, c'était la première question, c'est... les motivations, motivations de départ pour entrer dans*

273 *le travail et, est-ce que ça a évolué ?*

274 E : Oui

275 PP9 : *Et la deuxième question c'est, c'est pas la motivation pour faire de la pédagogie, c'est tes motivations en général, tes*

276 *centres d'intérêt dans ta vie.*

277 E : Ça a été recentré. C'est-à-dire que j'avais tendance à être happée par des choses qui n'étaient pas

278 vraiment ce qui m'intéressait. J'avais... en gros, « pourquoi », enfin « pourquoi ? », la question n'est pas

279 là, mais bon, je centrerais l'attrait là où... Alors que mon centre d'intérêt était par exemple l'écriture, je

280 visais l'écriture universitaire, enfin de recherche, parce que je pensais pouvoir être reconnu par ça... alors

281 que ce n'était pas mon vrai centre d'intérêt. Donc, ça a évolué, grâce à la méthode.

282 PP9 : *OK. Quelles importance ou valeur donnes-tu à tes expériences vécues lors des séances en pédagogie perceptive ?*

283 (Silence)

284 PP9 : *Est-ce qu'elles ont une importance ou une valeur particulière ces expériences ?*

285 E : Euh... oui, mais... oui, la réponse est oui, mais après je ne pourrais pas dire comment, « en quoi ? »

286 C'est très important, j'ai encore des images très fortes de plusieurs choses, en plus à la... au conseil de

287 « mon thérapeute » et de « ma copine », j'ai commencé à écrire et à prendre des notes, et ça me permet

288 de relire et de voir qu'il y a, peut être des choses que j'ai oubliées, mais d'autres qui sont restées très très,

289 très très marquées dans...

290 PP9 : *D'accord, donc l'écriture, ça t'aide à donner une valeur au vécu ?...*

291 E : Oui, oui.

292 PP9 : *OK. Est-ce que... je pense que par importance ou valeur c'est « quelle place ça prend » dans les centres d'intérêt de*

293 *ta vie. Est-ce que ça devient un centre d'intérêt à proprement parler ou est ce que c'est simplement une activité annexe qui*

294 *vient en complément ?*

295 E : Au départ oui c'était ça, c'était une activité annexe, mais au fur et à mesure ça prend de... ça prend
 296 de la place. Après, je ne peux pas dire moi que j'arrive à le faire 24 h/24. Je suis très rapidement
 297 décentrée et euh... mais ça revient aussi...

298 PP9 : *D'accord. C'est quelque chose que par exemple tu penses de temps en temps ? Ou... très occasionnellement ?*

299 E : Oui.

300 PP9 : *T'y penses souvent ?*

301 E : Oui, j'y pense souvent, j'y pense dès que je ne dois pas penser à autre chose quoi.

302 PP9 : *D'accord, donc c'est quelque chose qui reste quoi. OK. Est ce que tu peux donner des faits concrets, vécus pendant*
 303 *les séances, ou dans ta pratique personnelle, qui te permettent d'attribuer l'évolution de tes pôles d'intérêt aux séances de*
 304 *pédagogie perceptive ? C'est à dire les... oui tu as déjà donné des exemples...*

305 E : Je peux la voir la question ?....(rires)

306 PP9 : *Tu m'as donné un certain nombre de pôles d'intérêt, de centre d'intérêt, et est ce qu'il y a eu des séances ou des*
 307 *expériences particulières vécues pendant les, pendant les séances ?...Qui ont fait évoluer les... qui ont été le top départ de*
 308 *l'évolution ou du changement de ces pôles d'intérêt ?* (Silence)

309

310 PP9 : *Donc tu as donné l'exemple par exemple pour l'écriture. Ça, c'était net, c'était un exemple de ça. C'est juste si tu*
 311 *penses à autre chose en fait... Par exemple dans la, la relation à la hiérarchie, ton statut social, ça a changé quoi ce truc-*
 312 *là ? C'est venu progressivement ?...*

313 E : C'est venu progressivement, grâce aux images. C'est-à-dire les images que je voyais. Comme c'est
 314 des images drôles... les images que je vois sont des images drôles. Donc, il y a les couleurs qui me...
 315 quand je suis bien je vois le mauve, etc. avec les nuances, mais je vois des images drôles, qui me font
 316 rire. Et donc du coup c'est les... comme ce n'est pas juste des images, c'est des images qui sont moi, qui
 317 m'inonde, donc, ne serait-ce qu'à la seule pensée de ces images, la tête de mon directeur ne me, n'a plus
 318 rien d'effrayant tu vois. Ça me fait juste rire. C'est comme quand je voyais ce « fameux crocodile », il y
 319 avait un crocodile noir à un moment donné qui ouvrait et fermait sa bouche. Donc d'un côté tu as
 320 l'animal effrayant, féroce, etc., mais c'était tellement ridicule dans MA vision des choses, que du coup ça
 321 devenait drôle. C'est ces images-là qui me permettent de... de prendre de la distance voilà. (Rires). De
 322 prendre de la distance par rapport à ce qui se passe.

323

324 PP9 : *Ça marche. Alors, avant les séances, comment est-ce que tu jugeais ta tendance à prendre des initiatives ? Pour*
 325 *obtenir ce que tu souhaitais. (Silence)*

326 E : Je n'avais pas... j'ai beaucoup de difficultés moi avec ça, j'ai beaucoup de difficultés à prendre des
 327 initiatives et à mettre les choses en... en place. J'avais beaucoup de mal. J'ai encore du mal, mais c'est un
 328 peu mieux.

329 PP9 : *D'accord. Bah c'est la question suivante : est-ce que la séance a modifié ou pas ta manière de t'engager pour réaliser*
 330 *tes souhaits ?*

331 E : Oui, mais j'ai encore du chemin à faire. Mais c'est en évolution, c'est en progression.

332 PP9 : *D'accord. Ça a progressé sur quoi par exemple ? Est-ce que c'est... ta capacité à... ?*

333 E : C'est très bête, je ne peux pas appeler moi les gens pour....

334 PP9 : *D'accord, c'est des choses très concrètes dont on a besoin...*

335 E : Oui. Je ne peux pas appeler mes amis, sauf les amis très proches, et encore, je réfléchis beaucoup. Je
 336 ne peux pas appeler pour prendre des places de théâtre, je ne peux pas venir à des lieux que je ne
 337 connais pas, je ne peux pas aller dans une piscine que je ne connais pas.

338 PP9 : *C'est un exploit que tu sois venu ! Bravo ! (Rires)*

339 E : Voilà. Disons que ça m'a fait rire justement, parce que quand j'ai vu, disons que je pensais que c'était
 340 juste à côté de la maison, là où j'ai l'habitude d'aller, quand tu m'as dit « c'est Evry sur Seine », par
 341 exemple, j'ai ri. Je me suis dit « c'est pas possible, il le fait exprès ! » donc je vais y aller et voilà c'est tout.

342 PP9 : *(rire) D'accord.*

343 E : Donc voilà, ça a marché !

344 PP9 : *Ça, tu sens que ça évolue tout doucement ?*

345 E : Oui, ça évolue tout doucement

346 PP9 : *Bon. « Quelles sont vos attitudes les plus représentatives qui vous semblent le mieux illustrer ce changement ? Bon,*
 347 *là tu viens de donner un exemple... qu'est-ce que tu as vécu dans les séances, qui te permet de dire que c'est ça qui t'a fait*
 348 *changer, dans ta manière de te mettre en action ou de persévérer dans la mise en action ?...Est ce qu'il y a des vécus*
 349 *particuliers... ?...Qui ont été des déclencheurs ou des... des porteurs d'informations ?*

350 E : Alors là, est-ce que je pourrais donner un exemple concret ? Je ne suis pas sûre, mais par contre
 351 c'est ça, c'est cette légèreté, c'est que ce n'est pas... il n'y a rien de grave. Ça paraît simple à dire, mais ça
 352 n'est pas si simple dans la pratique. Que... voilà, il n'y a rien de grave à aller à un endroit « X » que tu ne
 353 connais pas, même si tu te perds en chemin et que tu n'arrives pas à l'heure dite. Alors qu'avant c'était
 354 pour moi un... c'était grave quoi !

355 PP9 : *« Grave » ça veut dire quoi pour toi ?*

356 E : C'est que... comment dire... prenons l'exemple d'aller à la piscine, d'aller à un endroit comme ça ou
 357 même à un centre de gym ou ce genre de choses... où je ne suis pas à l'aise... parce que je ne connais pas
 358 les lieux... Quelle image je vais donner à ces gens-là en cherchant mon casier, en ne sachant pas où
 359 accrocher ma serviette, enfin des bêtises comme ça. Donc c'est toujours le regard de l'autre sur...

360 PP9 : *D'accord, donc tu anticipes des tas de... problématiques ?...*

361 E : Oui, c'est ça.

362 PP9 : *... Ce qui fait que ça te...*

363 E : ... Et puis après c'est justement le... par exemple je n'arrive pas à l'heure à un rendez-vous ou je
 364 n'arrive pas à trouver, etc. que va penser l'autre personne de moi ? Ou alors si je n'ai pas fait le meilleur
 365 choix d'itinéraire : je suis nulle quoi !

366 PP9 : *D'accord. Et donc ça, la pratique de la pédagogie perceptive ça a fait évoluer un petit peu ?*

367 E : Oh oui... (Rire)

368 E : J'arrête de penser continuellement à ce que la personne...

369 PP9 : *... Pourrait penser ?*

370 E : ... Peu croire oui.

371 PP9 : *D'accord. Ça marche. Alors, avant les séances, est-ce que tu pensais être une personne de valeur au moins égale à*
 372 *n'importe qui d'autre ? C'est rigolo comme ça amène... ça répond à la question d'avant !... (rire général)*

373 E : Non, je pensais que j'étais une personne particulièrement... disons « comme les autres »... aïe... peut
 374 être même pas, peut être un peu moins, moins...

375 PP9 : *Un peu moins de valeurs que les autres ?*

376 E : ... Moins de valeur que les autres.

377 PP9 : *Que tous les autres en général ou que certaines références ? Parce que ça peut être l'autre dans la rue, l'autre qui est*
 378 *un référent pour soi ou qui a une image de...*

379 E : Tu peux répéter la question ?

380 PP9 : *Avant les séances est ce que tu pensais être une personne de valeur, au moins égale, à n'importe qui d'autre ?*
 381 *N'importe qui, en général.*

382 E : Ah... oui, oui, allez, on va dire oui, parce que je pense que plus loin on...

383 PP9 : *... ça va se préciser. Ça marche.*

384 PP9 : *C'est sur ce mythe de valorisation que tu as par rapport à toi-même et aux autres... Alors, cette perception de toi*
 385 *même, est-ce qu'elle s'est modifiée ou pas, au contact de la pédagogie perceptive ? Est-ce que ça a évolué ?*

386 E : Disons que les autres, ce n'est plus ce que c'était pour moi. C'est l'image de l'autre qui a changé.

387 PP9 : *D'accord. Pas l'image de toi même ? Le rapport de toi à toi ?*

388 E : Forcément, puisque j'essayais de me voir à travers les yeux des autres, le rapport avec moi. C'est à
 389 dire, maintenant ce qui importe c'est plus mes priorités à moi, mes désirs à moi et la satisfaction de ces
 390 désirs-là, pas forcément à travers les yeux de l'autre.

391 PP9 : *D'accord. Et ça tu le mets dans le rapport à l'autre, plus que dans le rapport à toi-même ?*

392 E : Euh, je pense que c'est dans les deux, parce que j'essayais de me voir à travers un... à travers l'autre.
 393 Exemple, on a une... on a quelqu'un à la maison, donc... comme ce quelqu'un n'a pas où aller donc il va
 394 rester à la maison pendant un certain temps... je savais que ça allait pas être très simple pour moi, mais
 395 j'essaye toujours de savoir ce qu'elle peut penser pour que j'anticipe, pour qu'elle soit à l'aise. Or, ce
 396 n'est pas ça qui va la mettre à l'aise, donc... avant, je l'aurais fait sans arrêt, maintenant je me rends
 397 compte que je le fais donc j'arrête, je m'arrête à temps.

398 PP9 : *C'est quoi l'information interne qui te permet de t'en rendre compte ? Tu sens quelque chose à l'intérieur de toi à ce*
 399 *moment-là ? Tu en prends conscience plus intellectuellement ?*

400 E : Oui, c'est plus intellectuel, mais je... je sais maintenant que je le fais parce que si je fais ça elle, elle va
 401 faire ça et si je fais ça elle va refaire ça, ainsi de suite. Mais j'arrive à le comprendre alors qu'avant je ne
 402 comprenais pas.

403 PP9 : *D'accord, donc c'est plus que tu détectes un processus de pensée...*

404 E : Oui.

405 PP9 : ... *Pas un ressenti interne forcément à ce moment-là.*

406 E : Le ressenti non... euh, enfin... ça fonctionne ensemble, c'est à dire le ressenti interne me permet de
 407 comprendre que là je fais n'importe quoi.

408 PP9 : *D'accord, et c'est quoi ce...*

409 E : Là je suis trop intellectuelle non ?

410 PP9 : ... *C'est quoi, tu le sais ?*

411 E : Non, je ne pourrais pas le nommer

412 PP9 : *Tu ne pourrais pas le nommer ?*

413 E : Non.

414 PP9 : *D'accord, c'est ça. OK. C'est pour être bien clair.* (Silence)

415 E : (message au magnéto) Je tiens à signaler qu'il improvise quand même. (Rire)

416 PP9 : *Oui, là je saute un peu les questions, pardon ! Je reviens ! Elle demande des exemples qui paraissent le plus*
 417 *représentatif pour illustrer « l'incidence ou non de votre perception de vous même au sein de votre vie quotidienne »*

418 E : Bah je viens de t'en donner un...

419 PP9 : *Oui, c'est ça. Et « quels sont les éléments vécus qui vous permettent d'attribuer aux séances de PPP ou de PP*
 420 *l'évolution de l'image que vous aviez de vous même ? » Est ce qu'il y a eu des vécus particuliers dans des séances*
 421 *particulières... sur plusieurs séances... qui ont fait évoluer ton image de toi... ou cette valeur que tu te donnes ?* (Silence)

422 E : Par exemple ce que je disais tout à l'heure, cette impression que l'autre n'est pas une limite et que
 423 moi je ne suis pas une limite, mais qu'on est tout les deux ensemble, que ce n'est pas la peine de rentrer
 424 dans ce genre de, de pensées trop intellectuelles qui ne mènent à rien en fait... qui ne font que torturer...
 425 me torturer moi et alourdir l'ambiance sans raison.

426 PP9 : *D'accord. Et du coup est-ce que ça vient redéfinir la valeur que tu te donnes à toi même ? L'estime de toi ?*
 427 (Silence)

428 E : Oui parce que l'autre du coup n'a pas une place de critique, de juge. L'autre est là juste... voilà, il est
 429 là comme moi je suis là.

430 PP9 : *D'accord. Tu te souviens à une époque tu me parlais dans les séances de comment ça venait questionner le rapport*
 431 *avec ton ami... est-ce que c'est de cet ordre-là aussi le type de valeur que tu te donnes dans la relation avec l'autre quand*

432 *l'autre est proche ou est ce que ça vient questionner cette, ce type de relation là aussi ou c'était plus des relations plus*
433 *neutres, dans le monde du travail ou lors de la pédagogie perceptive ? Est-ce que ça vient aussi questionner le monde de la*
434 *sphère intime ?*

435 E : Oui, oui, bien sûr. Je sais pas si ça fait partie des questions, de toute façon ça tombe bien parce que...

436 *PP9 : Pour la valeur de toi même, en quoi les vécus dans la pédagogie perceptive viennent faire évoluer cette image que tu*
437 *as de toi dans toute ta vie ? Dans le rapport à toi-même, mais aussi dans le rapport aux autres...*

438 E : C'est-à-dire que la présence en soi me permet justement de m'intéresser à soi et pas à l'autre. À ce
439 que pense l'autre... Voilà.

440 *PP9 : D'accord, ça marche.*

441 E : Comme ce qui m'intéresse aussi maintenant c'est ce que je pense moi de l'autre. Ça aussi ça a
442 changé.

443 *PP9 : D'accord.*

444 E : C'est-à-dire qu'avant, enfin pour moi, c'était important de faire des efforts avec un peu tout le
445 monde. C'est à dire essayer d'être en bon terme avec tout le monde et s'entendre bien avec tout le
446 monde, etc. là ça ne m'intéresse plus.

447 *PP9 : D'accord.*

448 E : On peut être en accord comme on peut être en désaccord et exister dans la même pièce sans
449 forcément être très amis ou pas amis ou quoi que ce soit. C'est possible maintenant.

450 *PP9 : OK.*

451 E : La coexistence des contraires !

452 *PP9 : OK, je sais pas si ça s'appelle comme ça, mais...*

453 *PP9 : Bien sûr, bien sûr, on peut tout dire. Alors, avant la rencontre avec la méthode, avais-tu le sentiment d'être capable*
454 *de faire les choses aussi bien que la majorité des gens ? (Silence) Faire les choses, ce n'est pas la valeur que tu te donnes à*
455 *toi même...*

456 E : Oui c'est ça.

457 *PP9 : Comment tu fais les choses ? Ta capacité à faire les choses... (Silence)*

458 E : Euh... Oui, mais ce n'était pas assez, il fallait que je le fasse mieux que les autres.

459 PP9 : *D'accord. Pour être au niveau des autres ou pour être au-dessus des autres ?*

460 E : Ça, c'est la bonne question, je ne sais pas.

461 PP9 : *Tu ne sais pas ?*

462 E : Je ne sais pas.

463 PP9 : *Et est-ce que ce sentiment a évolué au cours des séances ?*

464 E : Oui. Je suis beaucoup moins perfectionniste.

465 PP9 : *D'accord.*

466 E : ... C'est-à-dire si je passe l'aspirateur et qu'il y a un grain de litière de chat que je n'ai pas vu, je ne vais

467 pas remettre l'aspirateur en route.

468 PP9 : *D'accord. Et pour autant, est-ce que tu te juges par rapport à ça ou est-ce que... ?*

469 E : Non, je ne me juge plus par rapport à ça.

470 PP9 : *Par rapport à ces trucs-là...*

471 E : C'est plus une remarque du genre : « Tu as encore oublié de passer l'aspirateur là, mais ce n'est pas

472 grave ».

473 PP9 : *D'accord. Alors « quelles sont les actions que vous avez menées et qui traduisent ou pas l'évolution de ce*

474 *sentiment ? »... d'être capable de faire les choses aussi bien. Est-ce que tu as mené des actions ?... Si ça a évolué ?*

475 E : Je n'ai pas mené des actions.

476 PP9 : *Tu as constaté qu'en certaines circonstances ça avait changé ?*

477 E : Oui.

478 PP9 : *OK. Là j'avoue que je sais pas trop comment situer la question... Bon, on va passer à la suivante, on va voir si ça*

479 *éclaire un peu. Est-ce que tu peux décrire en quoi ce sentiment influence tes manières d'être dans ta vie ? Actuellement. Ce*

480 *changement de sentiment d'être capable des choses, de faire les choses. (Rires)*

481

482 PP9 : *On va repréciser la question parce que je crois qu'on s'est un peu perdu là. Donc la question c'est : avant la*

483 *pédagogie perceptive, est-ce que tu avais le sentiment d'être capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens ?*

484 *Tu m'as dit que ce n'était pas sûr ce truc-là, que tu avais le sentiment que tu devais faire plus pour arriver au même*

485 *niveau... Et, est-ce que ce sentiment a évolué ?... Tu m'as dit oui, t'as moins besoin de prouver que t'es bonne quoi, en gros.*

486 *Est ce que ça, cette prise de conscience là, ça influence tes manières d'être dans ta vie ?*

487 E : Oui, du coup ça devient plus simple. Les choses deviennent plus simples, moi je n'ai pas entretenu...

488 je n'ai pas fait des actions pour ça.

489 *PP9 : D'accord. OK.*

490 E : C'est venu... naturellement.

491 *PP9 : D'accord. Et est-ce qu'il y a eu des moments particuliers de vécu, de compréhension au point de vue perceptif*

492 *pendant les séances qui ont influencé ce sentiment que tu avais de toi-même d'être une personne capable ou incapable de*

493 *faire des choses ?*

494 E : Moi ce qui m'a beaucoup aidé c'était ce sentiment de... que j'ai eu parfois... d'être stable et de bouger

495 en même temps. C'est à dire la stabilité dans le mouvement... que j'ai eue pendant des séances de, de

496 mouvement donc, de gymnastique sensorielle, souvent sur chaise, donc le mouvement codifié, qui m'a

497 permis en faite de, d'avoir cette image. Mais encore une fois chez moi c'est des images donc je ne sais si

498 je décris bien... d'avoir l'impression que mon corps ne bouge pas, mais que, devant, le champ de vision

499 peut bouger, bouge. Et c'est... attends, ça c'est très intéressant, c'est très important, je pense, c'est le

500 reste qui bouge, ce n'est pas moi qui bouge par rapport au reste. Moi je reste stable et le reste bouge,

501 donc cette coexistence des deux m'a vraiment beaucoup aidé.

502 *PP9 : Et donc ça, t'as pu faire des liens avec ton quotidien ?...*

503 E : C'est ça.

504 *PP9 :... C'est à dire une manière d'être nouvelle que tu as découverte après ?*

505 E : C'est ça.

506 *PP9 : Et qui est de quel ordre ?*

507 E : C'est-à-dire qu'on pouvait être soi-même, ne pas s'agiter tout le temps, pour, pour prouver aux

508 autres que nous sommes, que je suis moi même.

509 *PP9 :D'accord.*

510 E : Donc, rester moins stable et accepter que le reste bouge autour.

511 *PP9 : D'accord. Ne pas bouger et partir forcément partir avec le mouvement dû (inaudible) autour ?*

512 E : Voilà, exactement.

513 PP9 : *Bon, sixième question. Avant la rencontre avec la pédagogie perceptive, estimais-tu avoir une attitude positive vis-à-*
514 *vis de toi même ? Attitude positive vis-à-vis de toi.*

515 E : Non.

516 PP9 : *Non ?*

517 E : Non. C'est pour ça que je te disais que...

518 PP9 : *Tu étais méchante avec toi même ?*

519 E : (rire) Non je ne pensais pas être une personne... extraordinaire quoi, je ne pensais pas avoir quelque
520 chose de... de particulier.

521 PP9 : *Pourquoi ? Tu avais une perception plutôt négative de toi même ?*

522 E : Négative, ouais, plutôt.

523 PP9 : *Vraiment négative ?*

524 E : Acquiescement.

525 PP9 : *OK. Et est-ce que ce regard vis-à-vis de toi-même a évolué ou pas... avec les séances ?*

526 E : Oui. Beaucoup.

527 PP9 : *Est ce qu'il y a des exemples concrets qui illustrent cette évolution ?*

528 E : Oui. Par exemple, avant je pensais que ma thèse était nulle, que... je ne sais pas moi... j'ai eu mon
529 CAPES tard, que... etc., etc. Maintenant je me dis que je vis dans un pays qui n'est pas le mien, je parle
530 dans une langue qui n'est pas la mienne, je suis quand même professeur titulaire à la fac et au lycée et
531 j'ai quand même fait une thèse donc...(rires)

532 PP9 : *C'est pas si mal (ironie)*

533 E : Donc c'est pas très très mauvais quand même.

534 PP9 : *Donc là t'es obligé d'avoir un regard positif sur toi même ! Tu sens vraiment aujourd'hui si tu te regardes toi même*
535 *ou si tu regardes ta vie, tu sens que tu as un regard plus indulgent ? Plus positif ? Tu dirais que c'est positif maintenant*
536 *ou que c'est moins négatif ?*

537 E : Euh... Alors ça, c'est une bonne question ! Positif je ne sais pas, mais en tout cas moins négatif c'est
538 sûr !

539 PP9 : *D'accord. Il peut y avoir aussi des moments où c'est positif, ou des secteurs où c'est positif...*

540 E : Oui, oui, c'est vrai.

541 PP9 : *Est-ce que tu dirais ça ? Est ce qu'il y a des secteurs où tu pourrais dire que... « là c'est bon ou là ça peut*
 542 *progresser encore ».*

543 E : L'enseignement.

544 PP9 : *L'enseignement. Là c'est bon, là tu mets plus...*

545 E : Oui je mets plus.

546 PP9 : *Tu ne mets pas un moins-plus, tu mets plus ?*

547 E : Je mets plus oui.

548 PP9 : *OK. (rire) je ne vais pas te pousser non plus...*

549 E : (rire) Non, non parce que... il fait aller doucement dans la méthode !

550 PP9 : *Oui. Et il y a encore des secteurs où tu te dis là... peu mieux faire.*

551 E : Euh, « peux mieux faire » oui. Peux mieux faire...

552 PP9 : *C'est pas seulement peux mieux faire, c'est, on peut savoir qu'on peut mieux faire tout en étant content de ce qu'on*
 553 *a. Mais on peut savoir qu'on peut mieux faire tout en étant négatif par rapport à ce qu'on a...*

554 E : Oui, oui, mais je ne suis plus négative, je ne pense pas, je ne suis pas AUSSI négative. J'ai toujours
 555 des doutes sur moi et sur ma capacité, mais je ne suis pas aussi négative qu'avant.

556 PP9 : *D'accord. Est-ce que tu as un exemple concret dans ta vie quotidienne, de ce truc-là ? Du passage du négatif au*
 557 *moins négatif ou au positif ?* (Silence)

558 E : (profonde inspiration) Euh oui, j'ai recommencé à écrire, par exemple. Ça faisait un moment que je
 559 ne l'avais pas fait, et je ne savais pas si j'étais à même de le faire à nouveau... parce que ce que je n'ai pas
 560 dit tout à l'heure c'est que j'ai passé aussi un long point d'appui, je pense que c'était un point, enfin je
 561 ne sais pas si c'était un point d'appui, mais, par rapport à cette écriture. J'avais arrêté ça fait un an...
 562 attend ça fait beaucoup plus que ça, ça fait trois ans que je n'ai pas écrits, une ligne, trois ans, et là j'ai
 563 recommencé, j'ai recommencé à écrire.

564 PP9 : *D'accord. Et ça, participe de cette vision positive de toi même ?*

565 E : Oui, oui.

566 PP9 : OK. *Est-ce que tu peux, qu'est-ce qui te permet d'attribuer à une séance ou aux séances de pédagogie perceptive*
567 *l'évolution de cette attitude ?*

568 E : C'est parce que ma réflexion par rapport à ce centre d'intérêt précisément part de cela, et plus je suis
569 présente en moi même, plus j'ai besoin d'écrire. Et donc j'ai commencé à être présente en moi même
570 depuis que j'ai commencé les séances de pédagogie perceptive.

571 PP9 : *D'accord, donc c'est par la présence à toi même que tu fais le lien avec le retour du vécu ?*

572 E : Oui.

573 PP9 : OK. *Question sept : Avant la rencontre avec la pédagogie perceptive, ta vie correspondait elle, de près ou de loin à*
574 *tes idéaux ?* (Silence)

575 E : Alors, j'ai vu les questions aussi dans l'autre feuillet.... elle est un peu plus complexe, je pense, cette
576 question que ce qu'elle semble... mais, oui, je pense être en accord avec mes idéaux, je pensais vivre en
577 accord avec mes idéaux.

578 PP9 : *À l'époque...*

579 E : Oui, à l'époque.

580 PP9 : *Est-ce que ces idéaux ont évolué ?*

581 E : Ah, voilà, en effet.

582 PP9 : *Certains d'entre eux ? Ou tous...*

583 E : Ces idéaux ont évolué et euh... non pas tous quand même... mais certains idéaux ont évolué. Des
584 exemples ?

585 PP9 : *Après. Est ce que tu as eu de nouveaux idéaux au contact des séances de pédagogie perceptive ? Des idéaux qui ont*
586 *émergé ? Des nouveaux auxquels tu ne pensais pas avant...* (Silence)

587 E : Euh... disons que la possibilité de faire autrement s'est ouverte...

588 PP9 : *Faire autrement, dans quelle... ?*

589 E : On passe aux exemples ?! (rires)

590 PP9 : *Ah oui, oui, oui ! Les exemples sont plus représentatifs pour illustrer l'évolution.*

591 E : Par exemple pour moi avant un couple c'était, un des idéaux du couple c'était... je pensais qu'un
592 couple ne pouvait pas changer que c'était toujours la même intensité de sentiments, de contacts, de

593 toute sorte. À un moment, donné étant donné que le couple dans lequel je me trouve dure depuis
594 quinze ans, les choses ont commencé à changer. J'ai eu du mal à le voir et à l'accepter et... la méthode
595 m'a permis, je pense, de voir les choses clairement, de prendre des décisions et d'en discuter avec mon
596 conjoint plutôt que vivre toute seule dans mon coin quelque chose et...

597 *PP9 : Donc là c'est vraiment venu questionner ton idéal de relations intimes, de couple ?*

598 E : Oui, oui.

599 *PP9 : OK. Quels sont les éléments qui te permettent d'attribuer aux séances de pédagogie perceptive l'évolution de ces... ou*
600 *la révélation de ces nouveaux idéaux ?*

601 E : Alors, en l'occurrence, c'est mon conjoint qui me l'a fait remarquer. Ce n'est pas moi qui me suis
602 rendu compte de cela.

603 *PP9 : D'accord. Et ça touchait à quoi ?...Si c'est pas indiscret ?...*

604 E : Lui donc, il m'a dit que j'avais changé, qu'il n'arrivait pas très bien à comprendre comment
605 j'évoluais, qu'il ne comprenait pas très bien comment les choses se passaient ni mon fonctionnement et
606 qu'il n'était pas sûr que c'était positif. Donc il a lui-même questionné la méthode à travers une personne
607 et... ça a pris du temps, parce que pour moi c'était beaucoup plus simple que cela, j'essayais de le rendre
608 simple. Pour lui ce n'était pas simple du tout et il fallait aussi que je le rende aussi complexe pour
609 comprendre ce qu'il me disait. Et donc, à un moment donné, on s'est assis, on a discuté de tout cela de
610 manière très ouverte, alors que j'aurais peut-être eu du mal à nommer les choses avant ou à lui
611 expliquer.

612 *PP9 : D'accord. Tu saurais dire s'il touchait à quelque chose en particulier ? Est-ce que c'est de l'ordre de la confiance ?*
613 *Est-ce que c'est de l'ordre de... ne pas toucher à un mode de relation qui était installé ?... Avec toi-même qu'il était*
614 *bouleversé ?...Il avait peur de l'image de lui-même vis-à-vis de toi ?*

615 E : Oui ! Je pense que c'est ça.

616 *PP9 : C'est plus ça ?*

617 E : Oui. Il croyait, il avait peur de ce que je voyais en lui. Et il avait peur aussi que... des choses qui me
618 manquaient dans le couple me rendaient aigrie, sans que je m'en rende compte. (silence)... Et donc je lui
619 ai expliqué que la méthode m'aidait au contraire à prendre de la distance, de voir les choses de manière
620 un peu plus drôle, ne pas rendre tous les soucis très graves et très pesants, mais qu'en effet il y avait des
621 soucis et donc on en a parlé à ce moment-là.

622 PP9 : *C'était possible d'en parler, OK. Bon ! Question huit : Avant la découverte de la pédagogie perceptive, est-ce que tu*
623 *estimais avoir obtenu les choses importantes que tu souhaitais dans ta vie ?*

624 E : Oui.

625 PP9 : *Onais ? Tu étais satisfaite avec ce que tu avais obtenu ?*

626 E : Oui.

627 PP9 : *Alors précise si certaines choses importantes, non réalisées, ont été mises en action suite aux séances.*

628 E : En fait ce qui c'est passé... ce n'est pas tout à fait comme ça, c'est un peu différemment, c'est que je
629 me suis rendu compte que ce que... enfin... dans ce que j'avais réalisé je mettais de l'importance au
630 mauvais endroit. Et qu'il fallait que je recentre par rapport à mes vraies priorités.

631 PP9 : *Tu saurais donner des exemples ?*

632 E : Par exemple je voulais donc devenir enseignante, je me suis rendu compte qu'au lieu de m'occuper
633 de mes cours et de mes élèves, je m'occupais de l'administration. Enfin je m'occupais aussi de mes
634 cours !

635 PP9 : *Est-ce qu'il y a certaines choses importantes pour toi qui se sont révélées pendant des séances de pédagogie*
636 *perceptive ?...Que tu ne connaissais pas avant.*

637 E : Oui.

638 PP9 : *Et est-ce que ça a été mis en action dans ton quotidien ? (Silence) De quel ordre, si tu peux précise ?*

639 Oui, par exemple ce bien-être généralisé qui commence par le ventre et qui inonde tout le corps. Mais
640 ça j'avoue que... je ne le trouve qu'à ces moments-là, au moment des séances. Je n'arrive pas à le trouver,
641 sauf si je m'arrête. Ou alors je ne suis pas en contact avec lui, pas encore, je ne suis pas arrivé à ce point
642 là. Quand j'enseigne, j'adore ça, mais je ne pense pas à faire le lien avec mon intériorité, pour voir si je
643 suis en accord avec ça.

644 PP9 : *Et en dehors des phases d'enseignement, quand tu es toute seule, il y a des moments où tu arrives à te poser ?*

645 E : Il y a eu un... problème, enfin moi je l'ai vécu comme un problème... d'ailleurs ça tombe bien parce
646 que je voulais t'en parler depuis un moment... c'était tellement intense au niveau du ventre, au niveau du
647 bas ventre, que ça s'est associé à ma tête, pendant un moment, avec un désir sexuel. Et je me disais « ça
648 va pas ? Tu deviens folle ? Tu ne penses qu'à ça ? Qu'est-ce qu'il t'arrive ma pauvre ? Etc. » Et il m'a
649 fallu du temps pour les dissocier.

650 PP9 : *Dissocier quoi et quoi ?*

651 E : Le, le sexe (rire nerveux) et le bien-être de la méthode.

652 PP9 : *Une décision intellectuelle de te dire il y a la sexualité d'une part et puis il y a le bien-être dans la méthode d'autre*
653 *part ?*

654 E : Non, ça c'est pas fait de manière intellectuelle du tout ! C'est intellectuellement que le rapport se
655 faisait, je pense. C'est-à-dire que je ne sais pas si je me fais clairement comprendre. Il, enfin... Donc, aux
656 séances de mouvement ou aux séances d'introspection, etc. Mes... alors manuel peut être pas, au manuel
657 ça partait du ventre, ça partait du ventre, ça ne venait pas forcément... donc, bref ! J'ai senti cette
658 chaleur dans le ventre et très souvent dans le bas ventre, et dans tous les organes autour, et je sentais
659 très fortement mes organes autour, et ce n'était pas comme un calme, mais au contraire comme une...
660 un éveil.

661 PP9 : *Un éveil, bah oui.*

662 E : Parenthèse, ce qui est très important, c'est aussi que ma vie sexuelle dans mon couple n'était pas
663 extraordinaire à ce moment-là. Donc je ne savais pas si c'était vraiment l'éveil de cela à nouveau ou si
664 c'était ça le bien-être. Tu vois ?

665 PP9 : *(Acquiescement) C'est un peu en dehors du cadre là, mais Valérie fera le tri. Enfin on verra comment elle*
666 *l'utilise...*

667 *Mais de toute façon c'est clair que le travail du sensible il pénètre tous les domaines de la vie, tous, tous, tous : intellectuels,*
668 *relationnels, intimes, et donc, le moment où la douceur commence à pénétrer dans le corps, dans le ventre ou dans le cœur,*
669 *ça vient, à un moment donné, rencontrer ces... la sexualité, les émotions, tout quoi. Et donc que ça vienne éveiller... c'est*
670 *bien comme ça que ça se passe, c'est pas un problème, il n'y a pas de dissociation entre l'éveil interne général et l'éveil de la*
671 *sexualité ou l'éveil de l'émotionnalité ou l'éveil de l'affectivité. Juste, ça peut évoluer, ça peut faire enrichir...*

672 E : C'est ça !

673 PP9 : *... Où donner plus de résonance ou plus d'intensité, plus de goût, pour des personnes qui ont des difficultés dans la*
674 *relation à la sexualité, ça peut leur donner le goût à la sexualité. Ce n'est vraiment pas un problème ! Pour nous, en tout*
675 *cas, c'est pas un problème.*

676 E : Non, non...

677 PP9 : *Après je comprends que ça puisse questionner, de se dire : « qu'est ce que ça fout là ?! », « Je suis pas là pour ça ! »*

678 E : C'est pour ça que je dis, intellectuellement, ça n'allait pas...

679 PP9 : ... *C'est parce qu'on sépare les choses, la tête elle sépare les choses. Dans le corps c'est simple, c'est à dire quand ça*
680 *s'éveille, ça s'éveille. Si la chaleur elle se diffuse dans le bas ventre c'est normal qu'il y ai une vasodilatation des organes, et*
681 *que les organes s'éveillent donc... ça c'est juste une aparté par rapport au questionnaire, mais...*

682 E : Oui c'est ça, mais aussi c'est parti du questionnaire donc... je ne sais plus quelle était la question mais
683 bon...

684 PP9 : ... « *Est ce que tu as obtenu des choses importantes que tu souhaitais dans ta vie ?* »... *Est-ce que la sexualité par*
685 *exemple ça faisait partie des projets importants de ta vie qui n'étaient pas accomplis et qui du coup ?*

686 E : Oui, voilà, c'est ça, exactement.

687 PP9 : *Ça a évolué ?*

688 E : Voilà, c'est exactement ça.

689 PP9 : *Tu peux dire que maintenant tu as une sexualité qui a changé ou... dans l'intensité, la nature... ?*

690 E : En tout cas je peux l'accepter aussi différemment... enfin oui, voilà, ma sexualité a changé.

691 PP9 : *D'accord.*

692 E : Mais ce n'est pas... enfin... oui, j'ai compris, la méthode, enfin la pratique m'a aussi permis de
693 comprendre que ce n'était pas ça... enfin comment dire...

694 PP9 : *Ce n'est pas le tantrisme, le sensible, c'est ça ce que tu veux dire ou...? Je n'ai pas compris.*

695 E : Euh... Non, c'est à dire que... comment t'expliquer ? Comment expliquer ça ?...Disons que ce n'est
696 pas par ma tête que j'ai compris que c'était... ce n'est pas par le côté intellectuel que j'ai compris que cet
697 éveil des organes était une bonne chose et que c'était en accord avec tout mon corps. C'est par le biais
698 du sensible. Ma tête me disait : « Ça ne va pas ma fille, t'es malade ! »

699 PP9 : *Aujourd'hui c'est...*

700 E : Aujourd'hui c'est bon.

701 PP9 : *Question neuf. Avant les séances avais-tu tendance à réfléchir beaucoup sur toi même ? (Rires)*

702 E : Oui, oui, je dirais plutôt oui.

703 PP9 : *Quand tu dis réfléchir sur toi même tu pensais plutôt à quoi ?*

704 E : Analyser un peu ce que je faisais, ce que je ne faisais pas, pourquoi j'avais fait ci, pourquoi j'avais fais
705 ça...

706 PP9 : *D'accord, OK. Est-ce que le contact avec la pédagogie perceptive a eu une incidence sur ta façon de réfléchir sur toi*
707 *même ?*

708 E : (silence) Je pense que oui.

709 PP9 : *En quantité ? En qualité ? En quantité, c'est à dire est-ce que tu pensais beaucoup à toi même et que tu y penses*
710 *moins ? Ou au contraire l'inverse.*

711 E : Je... Alors, ce n'est pas que je n'y pense pas, c'est que j'arrive à prendre de la distance. C'est à dire, je
712 peux me dire que... Ooh j'arrive même à réfléchir moins je pense. Par exemple, à une soirée, je ne
713 réfléchit pas toujours à pourquoi j'ai fait ça comme ça ? Pourquoi j'ai pas fait ça comme ci ? Etc.

714 PP9 : *D'accord. Et est-ce que du coup le contact avec la pédagogie perceptive a fait naître une nouvelle réflexion sur toi*
715 *même ? De nouvelles réflexions sur toi même ?*

716 E : À accepter plus ma nature. J'accepte plus ce que je suis.

717 PP9 : *D'accord. Ça, c'est une nouvelle pensée sur toi ?*

718 E : Oui. Sans avoir à l'analyser en fait, parce que de toute façon j'étais obligé d'accepter ce que j'étais
719 puisque je l'étais. Sauf que j'essayais de l'analyser sans arrêt, enfin, dans l'espoir de le comprendre, ce
720 qui ne donnait strictement rien.

721 PP9 : *Est ce que tu as des exemples concrets qui viendraient illustrer comment ta nouvelle manière de réfléchir sur toi*
722 *même vient influencer ta vie quotidienne ?*

723 E : Des exemples très concrets non je n'en aurais pas là tout de suite.

724 PP9 : *Tu donnais un exemple là de quand tu étais en soirée avec des amis...*

725 E : Oui, c'est un exemple ?

726 PP9 : *Oui, c'est de cet ordre-là. (Silence) Ou au quotidien, je ne sais pas, si on réfléchit à un exemple concret, quand tu*
727 *es face à un problème... euh non parce qu'un problème ça peut être extérieur... Chez certaines personnes par exemple il y a*
728 *des modes de pensée qui tournent tu vois, des espèces de pensées qui reviennent en permanence, des trucs comme ça. Tu*
729 *avais eu ça toi avant ou pas spécialement ?*

730 E : Euh non, pas spécialement.

731 PP9 : *D'accord, donc c'était plus du type de pensée d'auto-jugement, d'auto-évaluation : « Est-ce que j'ai fait bien ? Est-*
732 *ce que j'ai pas fait bien ? » Des trucs comme ça ?*

733 E : C'est ça, c'était plutôt de cet ordre-là.

734 PP9 : *D'accord. Et là la pédagogie perceptive a eu une influence sur ce système-là ?*

735 E : Oui, c'est ça.

736 PP9 : *Tu as pris de la distance ?*

737 E : Voilà.

738 PP9 : *Est ce qu'il y a des éléments concrets que tu peux attribuer aux séances de pédagogie perceptive sur cette évolution ?*
739 *Est-ce qu'il y a des séances en particulier ou une prise de conscience particulière pendant des séances ? ... Qui t'ont fait*
740 *prendre cette distance... Tu as donné un exemple tout à l'heure...*

741 E : Oui, oui, j'ai compris, mais ça revient toujours à peu près à la même chose. CA là, le fait d'accepter
742 d'être présente dans ce que je fais et la manière dont je le fais et aussi peut être... mais pas forcément
743 pour celui-là... le sentiment de globalité, ne pas être cassée en mille morceaux.

744 PP9 : *C'est le sentiment que ça te donnait quand tu te jugeais ? Quand tu t'évaluais ?*

745 E : Oui.

746 PP9 : *... D'être un peu coupée en petits morceaux comme ça ?*

747 E : Oui.

748 PP9 : *OK. Maintenant tu poses un regard plus, moins découpant ?*

749 E : Oui, c'est ça.

750 PP9 : *Avant les séances, avais-tu tendance à être attentive aux sentiments qui t'animent ? On est sur la sphère des*
751 *sentiments, l'attention plus ou moins forte des sentiments, sur toi même. C'est pas la pensée, mais les sentiments.*

752 E : Alors, de manière inconsciente j'ai pris conscience de ça pendant les séances de la pédagogie. Je
753 n'avais pas conscience que je le faisais, mais j'ai pris conscience que je le faisais pendant les séances de...

754 PP9 : *Que tu le faisais, c'est à dire ?*

755 E : Que je faisais attention aux sentiments. Que je fonctionnais aussi par sentiments.

756 PP9 : *D'accord. Est ce qu'il y avait des sentiments en particulier qui se manifestaient ? De façon systématique, plus ou*
 757 *moins fréquente... (Silence) Sentiments sur toi-même, ça peut être par exemple de se dévaloriser. Ça c'est pas que de la*
 758 *pensée, c'est aussi... l'insatisfaction...*

759 E : Oui c'est ça, l'insatisfaction par exemple.

760 PP9 : *... le fait de ne pas être capable... Tu vois, il y a des jugements plus de l'ordre de la pensée : Je pense pas ce qu'il faut*
 761 *ou je pense pas comme il faut, et puis il y a des trucs plus... : « je réagis pas comme il faut » ou « je réagis trop fort » ou*
 762 *« je réagis de façon inadéquate »...*

763 E : Oui c'était plutôt de cet ordre-là. Je ne pourrais pas donner d'exemple précis parce que je ne me
 764 souviens pas, mais me souviens qu'à chaque fois, quand on parlait en fait pendant la méthode... et je
 765 passe, je suppose, aux exemples précis de tout à l'heure... quand on parlait pendant la méthode, j'ai
 766 commencé à faire la différence entre le sentiment et la sensation.

767 PP9 : *D'accord.*

768 E : Ce que je ne faisais pas avant. Pour moi c'était la même chose. Je pensais que c'était des sensations,
 769 mais c'était des sentiments en réalité. Mais je ne pourrais pas te donner un exemple précis là, je ne m'en
 770 souviens pas.

771 PP9 : *D'accord. Là ils orientent aussi la question sur l'attention, est-ce que l'attention vis-à-vis de toi-même a évolué ?*
 772 *La qualité attentionnelle, la qualité d'attention, est-ce que tu mobilises ton attention de façon différente sur toi-même ?*

773 E : Je ne pourrais pas répondre à cette question parce que je ne saurais pas te dire. Par contre, ce que je
 774 peux dire c'est que je réagis différemment.

775 PP9 : *OK.*

776 E : Je ne sais pas à quoi c'est dû, je ne sais pas...

777 PP9 : *Tu peux me donner un exemple de réaction différente ? (Silence) Situation très concrète de la vie par exemple,*
 778 *quand on vient te mettre en question par exemple, quelqu'un qui dit « t'as pas fais ce qu'il faut ! »... ouais, mais en même*
 779 *temps c'est pas tout à fait ça parce que c'est vraiment dans le rapport à toi-même là... c'est les deux dernières questions qui*
 780 *ne sont pas faciles !*

781 E : Disons que je suis passée du « je n'ai pas fait ce que je devais... », « Est-ce que j'ai fait ce que je
 782 devais ? » à « est-ce que j'ai fait ce que je pouvais ? »

783 PP9 : *D'accord, ça serait ça l'évolution ?*

784 E : Voilà, je pense.

785 PP9 : *Tu penses ?*

786 E : Je pense, oui. (Rires)

787 PP9 : *C'est délicat ces deux questions...*

788 E : Oui.

789 PP9 : *Ça implique vraiment d'avoir un regard qui se retourne vers soi et qui est : « Est-ce que j'ai évolué dans ma*
790 *manière d'être avec moi-même ? »*

791 E : Oui c'est ça.

792 PP9 : *Est-ce que mon mode de pensée a évolué vis-à-vis de moi même ? Est-ce que le sentiment que j'ai vis-à-vis de moi-*
793 *même a évolué ? Est-ce que je m'aime plus ? Est-ce que je m'apprécie plus ? Est-ce que je m'accepte plus ? Et dans la*
794 *pensée, est-ce que je me juge moins ? Est-ce que je me censure moins ?*

795 E : En tout cas c'est ça oui, je me juge moins, je me juge toujours, mais je me juge moins et je n'ai plus
796 cette exigence déontologique de « il faut faire les choses d'une certaine manière », j'ai accepté que
797 chacun ai la possibilité de faire les choses à sa manière et est ce que j'ai donné le meilleur de moi-même,
798 pas forcément le meilleur par rapport à...

799 PP9 : *Un idéal ?*

800 E : Un idéal, voilà, quelque chose qu'on m'a appris qu'il fallait faire.

801 PP9 : *D'accord, comme si ça s'encrait dans quelque chose de concret en fait ?*

802 E : C'est ça, de concret, de plus humain.

803 PP9 : *OK. Et bien onzième question : « Utilisez-vous les outils découverts en séance de pédagogie perceptive de façon*
804 *autonome ? Et si oui, pouvez-vous me décrire l'incidence que cela a sur vos manières d'être ?*

805 E : Non, je n'y arrive pas encore.

806 PP9 : *Tout type d'outils : exercices...*

807 E : Je n'y arrive pas. J'ai essayé...

808 PP9 : *Est ce qu'il y a eu des périodes, où tu y arrivais et d'autres où tu y arrivais pas ?*

809 E : Ce que j'ai remarqué c'est que je n'arrive pas à me souvenir par exemple des mouvements, à par les
810 mouvements de base que j'arrive à faire toute seule. Et ça, je le fais et je l'ai fait aussi cet été.

811 PP9 : *Donc ça, ça fait partie des difficultés, faire les exercices seul, la mémorisation des formes, des mouvements...*

812 PP9 : *OK. Est ce qu'il y a d'autres difficultés que tu as repérées ?*

813 E : *Aaah ! Il y a une question comme ça ?*

814 PP9 : *Sur les difficultés ? Oui, oui.*

815 E : *Alors, d'autres difficultés c'est... faire toute seule pour moi, pour l'instant, ce n'est pas évident. Autre*
816 *difficulté c'est que je sens que j'évolue, mais je sens que c'est lent. J'aimerais que ça aille plus vite, mais*
817 *je n'y arrive pas. C'est un rythme, il faut que je l'accepte ce rythme-là parce que c'est le mien, malgré ce*
818 *que dit ma tête, ou je sais pas qui le dit, mais il y a quelqu'un qui le dit quoi.*

819 PP9 : *(Rire) Ça c'est un peu de l'ordre de la pensée qu'on a envers soi-même. C'est la question numéro neuf. Cette*
820 *exigence envers toi même elle continue d'exister quand même, à un certain niveau, cette exigence. Tu as l'impression que*
821 *cette exigence là tu arrives à négocier un petit peu ou alors ça reste encore quelque chose de très prégnant ?*

822 E : *Ça reste prégnant, mais ça... enfin j'arrive à négocier. C'est à dire, il y a des moments où je l'accepte,*
823 *d'autres où elle est là et... Voilà. Par exemple l'autre question qui s'est posée récemment c'est que je sens*
824 *que j'arrive... pour parler des exemples concrets... je sens, entre autres grâce à la méthode je pense, que*
825 *j'arrive à un seuil de mes capacités d'enseigner. C'est à dire, je sais que j'ai moins de patience, pour la*
826 *première fois de ma vie je... c'est pas que je fais des différences entre les élèves, mais... je me dis : "elle,*
827 *elle a l'air plus sympa qu'un autre" ou "lui houla il va me faire chier !". Alors que jamais je ne faisais ça*
828 *avant...*

829 PP9 : *Pourquoi ? Parce que tu n'y pensais pas ou parce que tu ne t'y autorisais pas ?*

830 E : *Parce que ce n'était pas constructif et je ne voulais pas que ce sentiment personnel, influence les*
831 *enfants.*

832 PP9 : *D'accord. Et du coup, le fait que ça réagisse comme ça en toi, est-ce que c'est acceptable ou pas acceptable ?*

833 E : *Pour moi c'est un seuil en fait, ce n'est pas positif pour moi parce que ça risque, ce n'est pas encore*
834 *le cas, d'avoir des retombées sur les élèves. Pour moi ça c'est un seuil de l'enseignement. C'est-à-dire*
835 *que si j'arrive un jour à faire des différences entre les élèves, il faut que j'arrête d'enseigner.*

836 PP9 : *Parce que tous tes élèves sont identiques ?*

837 E : *Euh, non, mais c'est autre chose "la différence" et c'est autre chose "les préjugés".*

838 PP9 : *Les jugements. D'accord, ça marche.*

839 E : Eh, les pièges !! (Rires)

840 PP9 : *Pour éclaircir, est-ce que tu penses que la pratique des outils du sensible dans le quotidien pourrait t'aider à faire*
841 *évoluer cette chose-là ? Le rapport à l'enseignement.*

842 E : Oui.

843 PP9 : *Oui ? Tu saurais en quoi ? Est ce que tu as déjà observé des moments où tu étais particulièrement bien avec toi*
844 *même... et ça changeait quelque chose ou pas ?*

845 E : Peut-être à prendre les décisions... pour moi l'enseignement est une vocation, je pense que j'ai perdu
846 un petit peu encore une fois de l'orientation par rapport à ça ces dernières années, pour "X" raisons, et
847 ça peut m'aider à la retrouver. Si ça se trouve, c'est très simple, il s'agit juste de changer d'école pour ne
848 pas voir cette direction qui fait n'importe quoi pour que je retrouve le contact direct avec mes élèves et
849 ne pas avoir justement à rentrer dans ce genre de rapport. Si ça se trouve.

850 PP9 : *La motivation de fond qui t'a poussé à enseigner c'était quoi à l'époque ? Tu te souviens ?*

851 E : Ah pas du tout ! J'ai toujours voulu enseigner.

852 PP9 : *Toujours ? D'accord, depuis toute petite.*

853 E : Oui. Après il y a aussi le regard de la société, c'est à dire pour moi être enseignant c'était peut être
854 aussi une représentation, ça aussi faut voir... pour moi c'était très important d'enseigner à quelqu'un, ça
855 relève de quelque chose de très important, or l'image que je reçois de partout, dans l'entourage... pas
856 très proche bien sûr... parce que les très proches savent le travail qu'il faut, la qualité de travail qu'il faut,
857 mais les autres dévalorisent sans arrêt et notre société aussi. Donc pour moi c'est une décadence de la
858 société, là on change de sujet, je sais pas si...

859 PP9 : *Oui, si, vas-y, vas-y, elle fera le tri.*

860 E : Pour moi c'est une décadence de la société parce que je considère, de mon point de vue, qu'une
861 société qui dévalorise, disons ses sages, ses professeurs, c'est une société qui va droit sur le mur puisque
862 c'est les professeurs qui apprennent les choses, qui éduquent les enfants. Bref ! On est là dedans, donc
863 est ce que moi je peux vivre avec ça ? C'est ça la question qui se pose, est-ce que je peux faire
864 abstraction de tout ça et continuer dans cette ? Ou voilà, est-ce qu'à un moment donné il faut que je
865 choisisse autre chose pour, entre autres, trouver une nouvelle motivation.

866 PP9 : *Est-ce que tu as le sentiment que ta rencontre avec le sensible pourrait être le moteur d'une nouvelle motivation pour*
867 *ça ?*

868 E : Oui.

869 PP9 : *Ouais ? Tu anticipes ou tu entrevois les choses déjà ou... c'est juste un rêve pour l'avenir ?*

870 E : Si j'ai quelques idées... non j'ai pas quelques idées du tout, j'ai trente mille idées donc c'est pas bon...

871 PP9 : *Bah c'est très bien trente mille, c'est encore mieux ! (Rires)*

872 E : Après je me demande, puisque tu me poses la question, si je n'attends pas trop aussi du sensible.

873 Peut-être...

874 PP9 : *C'est quoi par exemple, tu aurais un exemple concret pour ça ? Tu attendrais quoi par exemple du sensible pour*

875 *l'enseignement ?*

876 E : Que je vois les porte, s'il y en a.

877 PP9 : *Les portes ?*

878 E : Que je vois les différentes possibilités de ma volonté de faire les choses et que je ne vois peut être

879 pas aujourd'hui à cause de mon éducation, parce que mon éducation me l'interdirait.

880 PP9 : *D'accord, des manières d'enseigner ?*

881 E : Oui, par exemple, disons que une des possibilités c'est de changer complètement, de dire j'arrête

882 d'enseigner et je deviens thérapeute en somato-psychopédagogie, mais normalement mon éducation me

883 l'interdit ça, à quarante ans, d'arrêter un métier tout tracé et reprendre une nouvelle formation, c'est

884 interdit. Ça ne se fait pas. Et d'autant plus qu'on m'a toujours reproché de ne pas finir les choses. Donc

885 là, voilà un autre exemple, on m'a toujours reproché de ne pas finir les choses, je sais maintenant que ce

886 n'est pas vrai, grâce à la méthode.

887 PP9 : *Donc tu as pensé déjà à faire ce projet là ?...(rires)*

888 E : Oui, voilà, dernier exemple pour la personne qui, pour Valérie donc, c'est quand tu m'as touché le

889 ventre avec ma main un jour.

890 PP9 : *Oui.*

891 E : En thérapie manuelle. C'était un moment où je pensais très fortement changer de direction, changer

892 de métier, et je savais que je voulais être au service des gens, faire des choses pour les autres, mais je ne

893 savais pas quoi d'autre à part enseigner parce que pour moi c'est ça en fait. À cette séance tu m'as pris

894 ma main, tu l'as placée toi sur mon ventre. D'ailleurs je t'ai demandé pourquoi tu l'avais fait, mais, au

895 moment où tu l'as fait c'était évident, c'est devenu comme une évidence qu'est ce qu'il fallait faire, aider

896 les gens par le contact. J'y ai pensé pendant un moment de faire, de faire ça. Devenir khalife à la place
897 de Fred ! (Rires)

898 *PP9 : D'accord, alors ça pouvait très bien même, à partir d'un vécu dans une séance, te donner une nouvelle orientation*
899 *professionnelle ?*

900 E : Oui.

901 *PP9 : OK, donc ça peut faire partie aussi d'une redéfinition d'une motivation de fond ?*

902 E : Oui. C'est ça.

903 *PP9 : Est-ce que tu veux ajouter quelque chose par rapport à ce thème de la motivation ? Est-ce que ça t'a intéressé,*
904 *révélé des informations nouvelles ?*

905 E : Non, j'ai pas grand-chose à dire de plus. Je crois que j'ai dit plus que ce que j'avais prévu de dire
906 déjà.

Entretien Laurent – 25 Juin 2013

Contexte : Entretien de Laurent, nous sommes le 26/07/2013, un an de pratique de mouvement avec des séances manuelles en pédagogie perceptive, gestuelles et introspectives. Pratique ponctuelle de cours en groupe.

PP1 : Bonjour Laurent. Je te propose de participer à un entretien de recherche. Il vise à aller approfondir quelques données notamment sur la motivation à renouveler ses manières d'être à soi et au monde. Pourrais-tu me dire quelle a été la motivation qui t'a poussé à venir faire des séances de pédagogie perceptive ?

L : La première motivation, ça été pour du curatif c'est-à-dire que j'étais quelqu'un de stressé, très stressé par mon travail, stressé peut-être un peu par ma vie personnelle, mais c'était surtout, ma motivation première, c'était pour un stress au travail. J'étais quelqu'un de très tendu, très stressé, avec des conséquences pathologiques de gros problèmes de douleurs. La recherche, puisque je ne connaissais pas la spp, la recherche entre guillemets d'une méthode de bien-être pour aller mieux.

PP1 : Suite aux séances, est-ce que ta motivation a changé ou pas ?

L : Au début, elle n'a pas changé parce que les 1ères séances de spp, je les ai prises pour de la médecine, du curatif, avec ma thérapeute on travaillait sur toute la zone qui allait mal, qui était les intestins et tout le système viscéral, donc très longtemps j'ai utilisé la spp comme étant l'aspirine du mal de tête et je l'ai vu comme ça pendant pas mal de temps...

PP1 : Et après ?

L : Et après, je me suis aperçu que ça n'avait pas qu'une incidence sur la zone qu'on était en train de traiter, je me suis aperçu qu'il y a avait... j'en ressortais avec un bien-être et évidemment avec des choses qui changeaient, notamment des pensées beaucoup plus calmes, plus apaisées, d'une manière globale, j'étais moi-même plus calme, les choses étaient plus faciles au sortir des séances.

PP1 : Et maintenant, comment tu décrirais ta motivation à te faire accompagner en pédagogie perceptive ? ...Tu viens chercher quoi ?

L : Disons que maintenant ma motivation, c'est plus un travail personnel sur moi. Je sais que j'aurais toujours des zones pas conformes, mais je ne les vois plus du tout de la même manière. Elles ne sont d'abord plus en premières lignes, et ce qui me motive aujourd'hui, ce qui m'intéresse c'est d'être différent moi-même, sortir des choses que j'ai en moi et qui ne sont jamais sorties. Par exemple de me respecter, de vivre la vie que j'ai envie de vivre, ect et c'est grâce à la spp que je prends conscience des choses qui peuvent se jouer que je n'avais pas forcément conscience moi-même.

PP1 : Est-ce que tu aurais un exemple concret qui pourrait me faire comprendre ce que tu es en train de dire ?

L : J'ai vécu ces dernières années en étant, je ne sais pas si le terme est complètement juste... en étant... soumis plus ou moins, quelque peu éteint sur mes propres envies, mes propres souhaits de vie par exemple, choisir des vacances avec ma femme, ce n'est pas moi qui les choisisais, choisir l'agencement ou la décoration de ma maison... j'étais assez suiveur. Quant à mes propres

40 envies, je ne les mettais pas forcément en avant parce que ce n'était pas forcément les envies de
41 l'autre. Aujourd'hui, j'ai quand même la révélation...le terme n'est peut-être pas juste, mais en
42 tout cas maintenant je sais que j'ai des envies, et quand j'ai envie de les vivre je les vis, et surtout si
43 une personne en face veut m'imposer ses propres souhaits, ses propres dictats, j'ai quelque chose
44 en moi qui dit non.

45 *PP1 : Est-ce que tu peux me donner des exemples concrètement de ce que ça a changé dans ta vie de prendre*
46 *conscience de ça ?*

47 L : Ha ben ! Oui parce je suis quand même... ça fait quelque mois que je me suis séparé de ma
48 femme où on avait une relation qui à mes yeux était une relation de soumis... enfin soumis... en
49 tout cas, je ne me respectais pas, je ne respectais pas mes vraies valeurs de vie, et ça a conduit à
50 une séparation, pour que je me retrouve à quitter... c'était quelque chose que je ne sentais pas
51 capable de faire d'ailleurs, à quitter la maison, trouver une autre maison en location, emménager
52 seul, c'était pas si simple pour moi d'être seul, de me retrouver à passer mes nuits seul, c'est
53 quelque chose que je ne pensais incapable de faire.

54 *PP1 : Pourquoi ?*

55 L : Par peur de la solitude, la peur d'être seul dans une maison sans personne à qui parler, et sans
56 avoir quelqu'un à côté de soi dans la vie, je pensais franchement ne pas en être capable.

57 *PP1 : En quoi les séances de pédagogie perceptive t'ont aidé dans cette phase ?*

58 L : Je sais que les séances, ça m'a permis de prendre conscience que j'arrivais à une croisée des
59 chemins, ou plutôt à une limite de moi-même, à une limite du supportable c'est-à-dire qu'à la fin
60 de me renier, de ne pas vivre ce que j'avais envie de vivre, la stratégie que j'avais prise c'était
61 plutôt la fuite. Et j'arrivais à la limite de ce système.

62 *PP1 : En quoi les séances t'ont aidé, concrètement ?*

63 L : Heu... les séances m'ont obligé à aller... sans être trop grandiloquent, vers ma vérité, qui était
64 de partir de chez moi...

65 *PP1 : Tu as fait quoi comme type de séance en pédagogie perceptive ?*

66 L : J'ai fait du mouvement pas énormément, j'ai surtout fait beaucoup de manuel, et des
67 méditations, et à chaque fois, j'en suis ressorti différent, des séances

68 *PP1 : Tu peux préciser en quoi ?*

69 L : A chaque fois, pendant les séances, j'ai ressenti comme quoi c'était une...c'était évident que ce
70 que je vivais ne me convenait pas, je ressortais renforcé, avec un nouvel objectif d'arrêter ce que
71 je vivais pour partir vers autre chose, je voyais ce qu'il fallait faire, j'étais fort sur le moment,
72 même si après ce n'était pas si évident que ça tienne très longtemps. C'est pour cela que ça a mis
73 un certain temps à se dessiner. Il n'a pas fallu une séance et hop, c'est fait, ça ne s'est pas passé
74 comme ça. Il a fallu beaucoup de temps pour que ça naisse, ça grandisse, pour que l'évidence qu'il
75 fallait arrêter cette vie-là, et qu'en même temps se construise un minimum de solidité pour
76 démarrer une nouvelle vie, ça a mis du temps, il a fallu plusieurs séances, des méditations pour que, un
77 peu comme à l'arrivée d'un chemin que tu chemines et arrive à la croisée des chemins, à un rond-
78 point, maintenant c'est cette voie là. Ça ne s'est pas fait tout de suite.

79 *PP1 : OK je vois. Quelle(s) valeur (s) tu attribues aux vécus que tu as en séances de pédagogie perceptive ?...*
80 *Quelle importance cela a pour toi ?*

81 L : Heu...c'est un peu diffus... ce que je vis en séance, ça a énormément de valeur au moment où
82 je le vis et après, mais malheureusement dans le temps, je ne dois pas y accorder... ou du moins
83 je n'y accordais pas une valeur suffisante pour pouvoir être assez assidu sur le truc.

84 *PP1 : Tu peux me préciser... on va reprendre partie par partie... tu me dis que ça a beaucoup de valeur pendant*
85 *et un peu après. Peux tu me dire de quelle valeur tu parles, parce que tu ne me dis pas vraiment... ?*

86 L : Je lui donne la valeur que ça me fait du bien, que la chose est juste, mes ressentis à ce
87 moment-là sont vraiment mes ressentis authentiques, ce que je vis, ce qui est enfoui, et que ce
88 n'est pas forcément ma tête qui me dit que ça me fait du bien ou du mal. Ça, j'en suis convaincu
89 que ces valeurs-là sont justes, j'en tire un bénéfice, je suis différent, je suis bien, ça me permet
90 d'être solide, confiant, je me sens simple. Le problème c'est que dans le temps, après la séance,
91 plus la séance s'éloigne, si tu ne re pratiques pas derrière tu perds un peu ce bénéfice et tu repars
92 dans tes affects ou dans tes pensées dans ton rythme de vie effréné et il faut une séance d'après
93 pour te retrouver.

94 *PP1 : Est-ce qu'un jour chez toi tu a eu l'envie de prolonger toi-même tout seul une séance ?*

95 L : Oui. Et quand je l'ai fait, peu malheureusement, je l'ai fait souvent en curatif parce que j'étais
96 mal...

97 *PP1 : Et ça a donné quel résultat ?*

98 L : Plusieurs fois le résultat a été là, en médit j'ai ressenti des super choses alors que j'avais
99 quasiment aucune expérience de la spp, je me souviens avoir fait une méditation dans un hôtel et
100 avoir tout de suite ressenti un mouvement avec une émotion intense. Ça a créé beaucoup
101 d'émotions.

102 *PP1 : Quand tu dis curatif tu entends quoi par là ?*

103 L : Ben, avant la médit, je n'étais pas forcément très bien, je n'avais pas un grand moral, je
104 m'ennuyais, je n'étais pas bien, et pendant la médit, j'ai effectivement eu accès à un mouvement
105 de balancier, un beau mouvement, c'était très doux et j'étais d'abord très heureux d'avoir
106 rencontré ça, ça m'a beaucoup ému, et après je me sentais super bien et je me suis dit « ça
107 marche ! ».

108 *PP1 : Bien comment ?*

109 L : J'étais bien, j'étais heureux, j'étais calme apaisé et encore une fois, il y avait une vision de
110 l'avenir qui était différent, ce n'était pas noir, c'était un avenir ... qui était normal, avec de belles
111 perspectives, avec des perspectives. Or, avant de faire la médit, je ne voyais pas de perspectives
112 sur la vie.

113 *PP1 : Donc là tu a pratiqué une fois. Mais tu étais en train de me dire que chez toi tu pratiques très très peu...*

114 L : Oui, c'est vrai, je pratique très peu parce que quand j'ai voulu pratiquer notamment du
115 mouvement assis ou ce genre de choses, je ne sentais pas quand partir, pas forcément le
116 mouvement... et finalement, il y avait plus un phénomène de dire que ça ne marche pas...

117 *PP1 : Mais tu me disais tout à l'heure que tu as pratiqué une fois et que ça marchait ? Je ne comprends pas trop..*

118 L : Oui, oui... c'est vrai ! Il faut dire qu'en terme de médit je n'ai pas beaucoup refait, je n'ai
119 quasiment jamais refais.

120 *PP1 : OK. Et en terme de mouvement ? Tu l'as fait quelques fois ?*

121 L : oui, j'ai fait quelques fois du mouvement, ça a été plus dur pour moi en terme de perception.

122 *PP1 : Et qu'est-ce qui fait que tu n'as pas repratiqué des méditations si elles te faisaient du bien ? Tu saurais*
123 *dire ?*

124 L : J'ai pourtant le sentiment que dans la méthode, même si on ne dissocie pas, que ce qui me
125 serait le plus accessible, ce serait la méditation. Pourquoi, je ne la pratique pas ? Heu... ben je ne

126 sais pas... Je n'ai pas d'explications rationnelles parce que trouver 20mn c'est faisable aussi bien le
127 matin que le soir.

128 *PP1 : Est-ce que tu as essayé ou mis en place des stratégies pour t'offrir ces moments-là pour toi ?*

129 L : Je n'ai pas mis en place des stratégies si ce n'est que j'ai essayé depuis 1 mois avec une amie
130 j'essaie de méditer au moins 2 fois par semaine chez elle, même si je regarde bien, je n'ai jamais
131 réussi à m'y coller vraiment... et que j'ai fait sauté de nombreux rdv à cause d'impératifs autres.
132 Au moins ces deux méditations par semaine créent la base.

133 *PP1 : C'est un projet dont tu as été l'initiateur ou auquel tu as répondu ?*

134 L : J'ai plutôt répondu positivement au projet. Ce qui est surprenant, j'ai l'impression de
135 construire une base, il y a presque le besoin, en tout j'espère que ça va aller dans ce sens-là, il y a
136 presque un besoin d'en faire plus de méditation par semaine. Je commence à me dire que ça serait
137 vraiment l'idéal que j'en fasse une tout seul le mercredi même si je ne l'ai pas mis en place encore.
138 Je ne dis pas que j'en ai besoin, je ne suis pas addict, mais je ressens que ça commence à être
139 validé chez moi cette histoire de médit d'en avoir besoin.

140 *PP1 : C'est quel besoin ?*

141 L : un besoin d'être posé, d'être au calme, recentré et surtout d'être moins agité. Je fais tellement
142 de trucs actuellement dans ma vie, j'ai plein de trucs qui tournent dans ma tête, et la médit c'est
143 l'exercice idéal pour se vider la tête et que les choses deviennent simples après. Je n'en ai pas
144 moins à faire, pas plus, j'ai toujours la même chose à faire, mais tout devient beaucoup plus facile
145 et faisable. Ça me rend différent après, je pense être déjà beaucoup moins désagréable avec les
146 autres, pour moi, dans mon fonctionnement personnel ça me permet d'être beaucoup plus calme,
147 plus rangé, ok, j'ai ça à faire, puis après ça et après ça. Or, si je ne médite pas, j'ai 20 trucs dans la
148 tête en même temps et tout tournicote, et j'ai tendance à me perdre moi-même. Et là je sens qu'il
149 va falloir... je sens que c'est devenu une piste de réflexion, c'est une envie qui est là de méditer
150 pour être mieux après. Alors qu'autrement en curatif, c'est un petit peu comme boire quand tu as
151 soif...

152 *PP1 : OK, ok... On va regarder si tu veux bien, ta tendance à te mettre en action, à prendre des initiatives.*
153 *J'aimerais qu'on regarde là ta manière de te mettre en action avant les séances de pédagogie perceptive et si tu peux*
154 *me décrire l'effet que ça avait dans ton quotidien, dans ta manière d'être ? Est-ce que tu comprends ce que je veux*
155 *dire ?*

156 L : Oui, oui, je vois bien. Déjà, ce n'était pas évident que les initiatives avant les séances, je les
157 prenne seul. J'avais toujours besoin de l'avis de l'autre notamment avec ma femme. J'ai souvent...
158 jusqu'à maintenant je n'ai pas beaucoup mené de projet seul, même au niveau professionnel. Par
159 exemple, créer ma boîte, ça été une réflexion commune, et j'ai quand même eu à cœur de vérifier
160 que j'en avais les capacités via le jugement des autres, même si je pensais que j'en avais des
161 capacités, mais bon... La vraie prise d'initiative seul, elle n'est pas très vieille... par exemple,
162 décider d'acheter un bien professionnel important je l'ai fait seul, quand j'ai décidé d'engager des
163 finances là-dedans, j'avais personne pour me dire vas-y. Je l'ai fait, en y réfléchissant, d'une
164 manière assez bizarre quand j'y réfléchis. Je l'ai fait d'une manière qui ne me ressemble pas, c'est-
165 à-dire dire peu réfléchi.

166 *PP1 : c'est-à-dire ? Tu as fait n'importe quoi ? Quand tu dis peu réfléchi ça veut dire quoi ?*

167 L : J'ai l'impression de l'avoir fait presque comme ça, ça faisait longtemps que j'en cherchais un, et
168 quand je l'ai trouvé, j'ai dit tout de suite oui à la propriétaire, oui on va aller chez le notaire, oui je
169 prends tant de crédits...

170 *PP1 : Qu'est-ce qui est différent ?*

171 L : Ce qui est différent c'est que j'ai peu réfléchi par rapport à d'habitude, avant j'aurais sûrement
 172 regardé beaucoup plus les charges, les travaux... et là il y avait quelque chose qui m'a dit vas-y,
 173 c'est le moment, c'est celui-là, et j'ai l'impression de ne pas avoir été très réfléchi.

174 *PP1 : Et cela te semble ajusté ou complètement inconscient ?*

175 L : Inconscient, non. Surprenant sur ma manière de fonctionner parce ce que je suis quand même
 176 un homme assez prudent financièrement et j'ai plongé, j'ai vraiment eu l'impression de plonger
 177 dedans et c'est une très bonne décision en terme d'investissement, ce n'est pas une prise de risque
 178 immesurée.

179 *PP1 : Si on reprend ce que tu me dis, ce qui te surprend un petit peu, c'est que ta manière de te mettre en action a*
 180 *changé, ta manière de prendre des initiatives.*

181 L : Oui ma manière de prendre des initiatives a changé. J'ai vraiment eu l'impression d'être sur un
 182 bateau, mais de ne pas en être le pilote. J'ai sauté sur cet achat parce qu'il fallait y aller, parce qu'il
 183 ne fallait pas trop attendre, pas trop réfléchir, ect et c'est assez...il n'y a pas eu ces vagues
 184 d'hésitations habituelles, j'y vais, j'y vais pas, est-ce que c'est pas le bon moment...

185 *PP1 : Est-ce que tu relis ça aux séances de pédagogie perceptive cette nouvelle capacité ou pas ?*

186 L : Moi je le relie au fait qu'à chaque séance de pédagogie perceptive il y a des évidences et ces
 187 évidences font que j'ai des évidences de décision, et j'ai acheté ce bien qui pour moi était une
 188 évidence de décision qu'il fallait le prendre.

189 *PP1 : Juste pour que je comprenne bien... Ces évidences dont tu me parles est-ce quelque chose que tu as vécu en*
 190 *séance ?*

191 L : J'ai des évidences pendant les séances... je ne me souviens plus si pour le local ça s'est dit
 192 comme ça en séance, en tout cas dans ma décision je me suis engagé sans aucune hésitation par
 193 rapport à d'habitude je n'aurais pas fait ça. Je le relie aux séances. Dans une séance ou dans les
 194 méditations il y a des évidences qui apparaissent, ça va se faire comme ci ou comme ça, et puis il ne faut
 195 pas s'inquiéter ça va se faire, et donc là, le local la décision s'est fait comme ça. C'est un peu
 196 surprenant, j'ai l'impression d'avoir beaucoup moins cogité que d'habitude, ce n'est pas plus mal.
 197 Je ne me sens pas avoir été imprudent.

198 *PP1 : Est-ce que cette nouvelle manière de prendre des initiatives tu l'as vue dans d'autres secteurs que dans celui*
 199 *professionnel ? Et est-ce que ça a changé quelque chose dans ta manière d'être à toi et dans tes rapports à*
 200 *l'extérieur ?*

201 L : J'ai eu un autre cas, où je me suis décidé assez vite, quand j'ai pris la décision de me séparer de
 202 ma femme. On a discuté qu'il fallait arrêter et un mois après je signais un bail pour louer une
 203 autre maison. Un peu dans le même état d'esprit. De temps en temps j'ai l'impression que c'est
 204 un manque de conscience... j'ai visité 2 ou 3 maisons et j'ai vu celle-ci et je l'ai prise.

205 *PP1 : Pourquoi dis-tu que tu as le sentiment que c'est un manque de conscience ? Ton choix ne se révèle pas bon*
 206 *ensuite ?*

207 L : Non, ce n'est pas que le choix n'est pas bon, j'ai l'impression de ne pas y avoir mis beaucoup
 208 de réflexion par rapport à ce que je faisais avant.

209 *PP1 : Est-ce que le résultat te paraît ajusté ?*

210 L : Le résultat est super ajusté, ma maison est merveilleuse, tout le monde dit que c'est une
 211 maison extraordinaire en fonction du prix, du terrain, du nombre de pièces... mais ça me
 212 surprend quand même parce que je n'y ai pas mis de réflexion, pas peser le pour et le contre... Et
 213 ça fait plusieurs fois, depuis quelque temps, de prendre des décisions pas malgré moi, mais
 214 quelque chose me pousse, me tire, en me disant c'est ça.

215 *PP1 : Tu saurais définir ce quelque chose ?*

216 L : Je parle d'évidence, évidence de choix, de chemin, de vie... c'est ça que tu veux. A priori dans
217 les évidences, tu ne te trompes pas. Quand c'est aussi évident que ça...

218 *PP1 : Est-ce que tu relies ça à l'accompagnement en pédagogie perceptive ou pas ?*

219 L : Oui, je le relie à la justesse. L'accompagnement en pédagogie perceptive me permet d'avoir
220 une certaine justesse dans mes actions, dans mes réactions, ne pas être trop extrême. Quand tu as
221 l'impression d'être dans cette fameuse voie que je te décris, ni trop à gauche, ni trop à droite, la
222 voie du milieu, ce point-là est juste.

223 *PP1 : En quoi tu le relies aux séances ?*

224 L : Il y a quelque chose qui sort de moi, il y a une évidence qui sort de moi. Les séances me
225 mettent en avant avec des choses qui sont enfouies en moi, ça m'ouvre des choses qui sont
226 enfouies en moi, l'envie de faire ce nouvel achat, c'est quelque chose qui était enfoui en moi
227 depuis 5 ans et je ne passais pas à l'action.

228 *PP1 : Là on est beaucoup dans l'ordre des idées, mais est-ce que tu peux me donner un exemple concret de vécu en
229 séance. Tu vis quoi en séance ?*

230 L : Par exemple, au cours d'une séance, il m'est venu l'évidence que je devais partir de chez moi,
231 c'est concret. C'était une séance manuelle, il m'est venu qu'il fallait que la vie que je menais cesse.

232 *PP1 : OK. Oui je comprends. Et tu vivais quoi dans la séance ?*

233 L : Il est venu que c'était la solution et qu'il fallait que ça se matérialise par un départ de chez moi.
234 Ou autre exemple... des choses très simples après une médit ou après une séance, je ressors de la
235 séance, les tâches que j'ai à faire sont simples ou dans le domaine personnel... Avec mon ex-
236 compagne, c'était dans le domaine du respect... après une des méditations, la méditation m'a
237 ouvert le fait que j'étais en train, dans mon fonctionnement de ne pas me respecter, ce que je
238 prenais au départ pour des conseils s'est révélé être du pouvoir, je n'étais pas en train de me
239 respecter, je me faisais croquer purement et simplement, et ça, ça s'est révélé au cours d'une
240 méditation, ça m'a révélé le fait que j'étais, à l'intérieur de moi, dans une souffrance et une colère
241 sur moi-même d'être dans un fonctionnement de soumission. Je n'avais ni vu la souffrance avant
242 la médit, ni vu la colère en moi que ça générerait en moi de me dire « Tu ne vas pas reproduire ce
243 que tu as déjà vécu, tu ne vas pas recommencer ! »

244 *PP1 : Et qu'est-ce qui s'est passé après dans l'introspection ?*

245 L : Dans mon introspection, ce que j'ai ressenti là, j'ai eu de la confiance et de la force qui sont
246 arrivées en même temps pour pouvoir dire non, pouvoir me respecter, il est vraiment venu un
247 moment en moi une force où j'ai dit non, je ne continuerais pas comme ça.

248 *PP1 : J'ai pas compris, une force ?*

249 L : oui m'est venu une force en moi pour pouvoir s'opposer à la pression ou au pouvoir de
250 l'autre, et ça c'est venu pendant la méditation et c'est devenu une force en moi, j'ai senti cette
251 capacité à dire non.

252 *PP1 : Tu fais un geste vers toi, vers ton ventre quand tu dis le mot force. Est-ce que c'est une force dans ton corps,
253 dans ton ventre dont tu parles ? ou une force psychique ?*

254 L : Non non c'est corporel, ça vient de moi, de mon ventre, de ma poitrine, un rejet à l'intérieur
255 de moi, et une force... comme un rideau de fer qui descend et qui protège et qui dit Non
256 maintenant c'est terminé, ça ne rentrera plus, cette pression, ce pouvoir. C'est un ressenti, c'est
257 presque un haut-le-cœur, mon corps dit stop il n'en veut plus.

258 *PP1 : Est-ce que ça a été suivi d'acte ensuite ?*

259 L : Oui, ça a été suivi d'acte parce que les jours qui ont suivi et les semaines, dès que quelque
 260 chose ne convient pas, je le dis, dès que quelque chose me blesse je le dis, je le rejette, je dis à la
 261 personne que ça je ne suis pas d'accord. Et là, il y a un ancrage, un respect de moi-même, je ne
 262 peux plus faire autrement, et même si je voulais je ne peux plus, mon corps le rejette totalement,
 263 je le rejette, je ne le laisse plus passer et c'est parfois un peu trop réactif.

264 *PP1 : ça veut dire qu'avant tu...*

265 L : Avant, j'étais sous un éteignoir, je me disais que je n'avais pas envie de polémiquer, je me
 266 soumettais, je ne voulais ni contredire par peur de rentrer dans de la polémique, j'étais plutôt celui
 267 qui ne disait rien et qui laissait faire. Et maintenant, c'est moi. Je suis comme je suis, je ne veux
 268 pas que l'autre me transforme ou que je sois telle qu'elle voudrait que je sois, si ça ne convient
 269 pas... Je rejette ce qui peut ne pas me correspondre. Je sens vraiment le respect de moi-même.

270 *PP1 : ça tu le relies vraiment aux séances ?*

271 L : Oui c'est évident que c'est lié aux séances. C'est vraiment l'ouverture... pour moi, il s'est
 272 ouvert une porte dans la méditation, une évidence que je ne me respectais pas. « ça suffit, tu ne
 273 recommences pas ce que tu as fait pendant 20 ans ! ». Une protection, et il y a quelque chose qui
 274 est né, une force qui est née en moi, et qui est prête à aller jusqu'au bout, quelles qu'en soient les
 275 conséquences, aujourd'hui ça ne me fait pas peur parce que je pense qu'il y a une vérité. Il y a
 276 quelque chose qui est beau, qui s'éclaire, et qui dit si c'est toi, c'est comme ça, ça doit être comme
 277 ça.

278 *PP1 : Qu'est-ce qui est beau ?*

279 L : Le fait que tu te respectes, c'est beau.

280 *PP1 : Tu ?*

281 L : Quand quelqu'un se respecte, c'est beau, et moi quand je me respecte je trouve ça beau, c'est
 282 plus beau, et d'abord ça me satisfait, tu en dégages une belle fierté, et puis c'est beau de se
 283 respecter. C'est une très grosse satisfaction.

284 *PP1 : Si tu veux bien on va aborder la notion de valeur que tu te donnes à toi-même. Avant les séances, est-ce que*
 285 *tu estimais que tu étais une personne de valeur au moins aussi importante que n'importe qui ?*

286 L : Aussi importante heu...pff. Je ne me suis jamais dévalorisé quand même.

287 *PP1 : D'accord.*

288 L : Voilà, après, dire que je suis meilleur que les autres, non. Souvent professionnellement, je n'ai
 289 jamais été très à l'aise par rapport à des collègues qui étaient plus brillant à l'oral... même si je
 290 suis brillant à l'oral, mais dans les phénomènes de se montrer en société professionnellement
 291 parlant, je n'étais pas le plus à l'aise, mais je ne me suis jamais dévalorisé.

292 *PP1 : ça marche. Et au niveau perso ?*

293 L : Au niveau perso, ça m'est un peu plus facile parce que je suis assez à l'aise à l'oral... voilà, j'ai
 294 une qualité intellectuelle assez vive, je ne suis pas timoré, pas renfermé...

295 *PP1 : Est-ce que tu as le sentiment que suite aux séances de pédagogie perceptive, ça a eu une influence sur cette*
 296 *attitude ou pas ?*

297 L : Professionnellement c'est indéniable que les séances ont influencé mon travail. La confiance
 298 que j'ai vécue en séance, je ne sais pas si on peut dire la confiance en soi, ça m'a permis de sortir
 299 de ma coquille et d'exister. Les séances aujourd'hui de pédagogie perceptive me permettent de

300 pouvoir affirmer un point de vue au niveau pro, même si c'est un point de vue qui n'est pas dans
 301 la ligne de pensée de ma direction.

302 *PP1 : ça tu ne le faisais pas avant ?*

303 L : Non. Je ne le faisais pas avant, j'étais plutôt le bon soldat là aussi.

304 *PP1 : ça veut dire quoi le bon soldat ?*

305 L : ça veut dire que si l'entreprise disait tout va bien, tout est beau, tout est rose, même si ça ne
 306 l'était pas, je me disais oui, oui, c'est ok, face à un interlocuteur de l'entreprise, face à la
 307 hiérarchie. Aujourd'hui, je suis capable de dire, mais non, ça, ça ne va pas, ça ne fonctionne pas. Je
 308 suis capable de le dire, de l'écrire, je l'ai fait encore hier, et ça fait très peu de temps que je suis
 309 capable de faire ça.

310 *PP1 : Et en quoi c'est en lien avec les séances ?*

311 L : Pour moi, c'est en lien avec les séances parce que je suis dans une démarche globale de respect
 312 de moi-même, dire tout va bien quand tout ne va pas bien, c'est très embêtant, de la même chose
 313 qu'avant j'aurais dit à un restaurateur que son assiette était bonne même si ça n'était pas vrai.

314 *PP1 : Est-ce que tu arrives à faire cela dans ton quotidien ?*

315 L : Aujourd'hui, dans mon quotidien personnel oui. Oui, j'arrive à le faire, il n'y a pas de soucis,
 316 même si j'ai encore un peu de mal dans le côté pro, face à mes collaborateurs, ce n'est pas très
 317 évident pour moi de corriger quand ça ne va pas. Ce n'est pas facile, de dire ça ce n'est pas bien
 318 fait... et dans mon fonctionnement je me dis qu'ils vont le comprendre qu'ils ont commis une
 319 erreur. Et dans la réalité je pense qu'ils comprennent qu'ils ont fait une erreur par contre les faits
 320 montrent qu'ils ne corrigent pas forcément, et ils peuvent faire deux ou trois fois la même erreur.
 321 Et moi, ma difficulté c'est de dire, là attention on l'a déjà faite cette erreur-là et la pointer. J'ai un
 322 peu de mal face à l'autre à lui dire quelque chose toujours dans cette peur de blesser.

323 *PP1 : Là on est dans la perception de soi, comment relies tu ce que tu viens de dire à la perception de toi-même ?*

324 L : Heu... peut-être que je n'ai pas encore assez ou d'assurance ou une posture de moi qui me
 325 permette de m'imposer face à l'autre, avoir le poids nécessaire pour dire... j'ai les galons puisque
 326 je suis le patron, il n'y a pas de soucis. Mais quand je le fais soit je passe avec les galons c'est-à-
 327 dire que les gens respectent parce que c'est une hiérarchie, je ne suis certain que... je n'arrive pas
 328 à trouver cette voie de l'évidence et de dire oui on a fait une erreur, il faudrait qu'on change. Ça
 329 fait un nombre de réunions que je fais pour donner certaines pratiques et on les emploie 15 jours
 330 et on oublie. Donc je pense que j'ai un problème, ou de me posturer, ou ...et que dans la tête des
 331 gens... c'est un peu comme la motivation tout à l'heure, que ça leur paraissent tellement évident
 332 que c'est comme ça qu'il faut faire.

333 *PP1 : Oui, et en quoi c'est en lien avec toi ?*

334 L : Probablement que je ne m'y prends pas de la bonne manière pour expliquer, de la bonne
 335 manière...

336 *PP1 : Mais là c'est un problème pédagogique, pas un problème de sentiment de soi...*

337 L : Ouais, mais peut-être que je ne me sens pas forcément légitime pour leur dire...ou...

338 *PP1 : Hum... ok ça marche. Est-ce que tu as le sentiment que la pédagogie perceptive t'aide dans cet aspect-là ?*

339 L : Oui, ça m'aide parce qu'avec la pédagogie perceptive, je m'écoute beaucoup plus à l'intérieur,
 340 je fais beaucoup plus attention, j'essaie... j'essaie de voir, de savoir dans quel état je suis en
 341 sachant dans quel état je suis, je sais comment je vais leur dire.

342 *PP1 : Peux-tu me donner un exemple s'il te plaît ?*

343 L : Si par exemple, je détecte un problème, s'il y a quelque chose qui m'a contrarié, je sais que je
344 serai extrêmement tendu à l'intérieur et que je ne peux dire les choses... je vais les ressortir avec
345 la même tension et je le sens ça maintenant.

346 *PP1 : D'accord. Et est-ce que tu fais quelque chose pour corriger cette tension quand tu la sens ?*

347 L : la 1^{ère} chose, quand je détecte ça, j'essaie de ne pas dire tout de suite, de ne pas réagir
348 immédiatement, je me pose.

349 *PP1 : c'est-à-dire tu fais quoi ?*

350 L : Concrètement je m'assoie, je me pose, j'essaie que mon corps se pose un peu, de calmer
351 l'agitation que je peux avoir à l'intérieur pour que ce ne soit pas quelque chose qui reparte comme
352 une balle de ping pong. Je ne peux pas dire que je médite avant de leur dire quelque chose, mais je
353 me pose, me calme et attend de ressentir si la rage reste au même niveau... j'essaie plutôt que
354 d'avoir une réaction psychique, j'essaie de ressentir mon corps qui s'apaise un peu.

355 *PP1 : Et est-ce que ça a eu une influence sur tes entretiens après ?*

356 L : Oui, c'est forcément positif parce que ça me permet de ne pas arriver avec une surtension et
357 qu'on soit dans un échange conflictuel.

358 *PP1 : et là les échanges sont comment après ?*

359 L : C'est marrant parce dans ces cas là, les gens osent donner leur avis, quand tu arrives avec un
360 grosse pression sur les gens, ils prennent « la sauce » et ils disent « ok ; oui patron, oui patron »
361 alors que là, j'essaie de favoriser en étant plus en ouverture un échange.

362 *PP1 : et as-tu vu l'influence de cela sur ton travail ?*

363 L : Je vois surtout quand je ne le fais pas. C'est clair que quand je ne le fais pas il n'y a pas
364 d'échange, ça coupe le dialogue, j'arrive je dis ça ne va pas, je suis tendu...machin machin... et je
365 le sais, je me vois faire. Quand j'arrive à me poser moi-même et à venir les voir dans une
366 démarche beaucoup plus calme, ça donne, ça donne un échange.

367 *PP1 : Est-ce que tu dirais que les séances de pédagogie perceptive ont eu une incidence sur l'image que tu as de toi-*
368 *même ?*

369 L : Oui, aujourd'hui, je me sens beaucoup plus, je dirais... dans un fonctionnement stable,
370 beaucoup moins cyclothymique, pour moins...En pédagogie perceptive ça me donne des voyants
371 de contrôle même si je ne m'entraîne pas ou peu. Le fait de faire des médits, pour se connaître
372 soi-même, ça me permet moi dans ma vie quotidienne d'avoir des voyants de contrôle qui
373 s'allument en disant là, tu es sur-énervé, tu ne te sens plus...

374 *PP1 : D'accord, mais peux-tu me dire quelle image tu as de toi ?*

375 L : J'ai une image à mes yeux beaucoup plus posé, plus calme, plus raisonnable entre guillemets,
376 moins excité.

377 *PP1 : Et est-ce que ça a changé la valeur que tu as de toi-même, ton sentiment de valeur de toi-même ?*

378 L : Oui, c'est sur que mon sentiment de moi a changé, moi, je suis plus juste par rapport à moi.
379 La valeur que j'ai de moi-même je me sens plus respectable moi-même parce que plus juste dans
380 mes fonctionnements, moins excessif.

381 *PP1 : OK. On va maintenant aller regarder si tu veux bien ton sentiment de capacité à faire les choses ou*
382 *d'incapacité. Avant les séances, comment est-ce que tu me décrirais ton sentiment d'être capable de faire les choses ?*

383 L : Avant les séances, j'étais plutôt dans une certaine forme d'incapacité de prendre des
384 décisions...

385 *PP1 : On est sur le sentiment de capacité à faire des choses, pas à décider...*

386 L : à faire ?

387 *PP1 : oui pas seulement à décider. Est-ce que tu te mettais facilement en action, est-ce que tu freinais... ?*

388 L : Hum. J'étais plutôt sur les freins, un peu stagnant, je me laissais plus ou moins porter, c'est

389 clair.

390 *PP1 : Tu te mettais en action quand même ou pas ?*

391 L : Ben oui, il y a certains moments où... ce n'était pas moi qui me mettais en action, mais c'était

392 la vie qui me poussait aux fesses ! Mais, j'avais quand même du mal à me mettre en action.

393 *PP1 : Oui je comprends. Et le jugement que tu avais de ta capacité ? On est sur le sentiment que tu avais de ta*

394 *capacité à te mettre en action Te sentais capable dans toi ou incapable ?*

395 L : Je n'étais pas incapable parce que j'ai toujours été dans une vie active, je n'étais pas en arrêt

396 total. Je ne me sentais pas forcément très acteur. Quand on dit actif, il y avait quand même dans

397 beaucoup de domaines où je n'étais pas acteur, je ne me mettais pas en route pour organiser des

398 choses dans le quotidien...

399 *PP1 : Tu te jugeais capable ou incapable ?*

400 L : Je me jugeais capable de le faire, mais je ne le faisais pas.

401 *PP1 : Et est-ce que les séances de pédagogie perceptive ont eu une influence sur ton sentiment de capacité ?*

402 L : ça m'a permis de savoir que je savais faire, que je ne faisais pas, mais que je savais faire. Ça m'a

403 permis de valider.

404 *PP1 : Et concrètement, en quoi les séances t'ont permis de valider ça ? Concret, si tu peux me trouver un*

405 *exemple ?*

406 L : concrètement, c'est plus souvent les séances manuelles ou l'introspection, la gestuelle pas trop.

407 La gestuelle m'apporte plus du bien-être et de la détente après le sentiment de globalité, j'ai une

408 meilleure globalité de moi-même en introspection ou en manuel.

409 *PP1 : Tu ne sais pas s'il y a eu un déclencheur, un moment clé dans une séance qui t'a permis de valider ce*

410 *sentiment d'être capable ?*

411 L : Si si, dans une séance, je me souviens d'une séance où j'allais quitter mon travail que je faisais

412 depuis 20ans et qui ne m'allait plus, c'est d'ailleurs ce qui m'a fait venir consulter en séance, j'étais

413 stressé et super mal. Et j'ai eu un choix à faire, parce que ma boîte m'a proposé de me licencier

414 via des indemnités, et j'étais en séance, et comme tout le monde, j'avais une trouille bleue de

415 quitter ce boulot qui me ramenait de l'argent, et cetera, qui me faisait vivre. Et au cours d'une

416 séance, là aussi, j'ai trouvé la force et le courage de me dire oui je vais arrêter en me disant que

417 c'était un métier où je vivais un niveau de stress très élevé et un niveau d'insatisfaction très

418 important. Et je me suis dit qu'il fallait que j'arrête.

419 *PP1 : Et tu as fait le choix d'arrêter ?*

420 L : et j'ai fait le choix d'arrêter ! et c'est tellement vrai que... le choix a été un certain choix

421 puisque je suis resté un an au chômage complet et je me souviens qu'au bout de 7 mois, je

422 commençais à méchamment vaciller dans mes choix, dans mes convictions en me demandant si

423 j'avais bien fait. Et il s'est représenté un copain qui m'a proposé de refaire strictement le même

424 métier que je faisais avant, même rémunération dans des conditions encore mieux et refaire le

425 même métier qui m'avait amené à découvrir la spp parce que j'allais suffisamment mal. Et c'est

426 vrai que c'est à nouveau au cours d'une séance de manuel, où en discutant, je me suis aperçu que

427 j'allais repartir strictement dans le même schéma. Mon pote me disait oui tout de suite, alors que

428 l'autre travail que j'envisageais ne me disait pas oui tout de suite, ils me disaient, on ne sait pas si
429 on aura du travail pour vous dans ce sens. Et là, pour moi c'était un choix de vie, professionnel,
430 mais quand même un choix de vie qui était très engageant au niveau personnel. Et j'ai fait le choix
431 de ne pas aller voir le copain parce que, là il y a eu une première forme de respect de soi. Je ne
432 peux pas continuer dans ce travail, j'en tombe malade. Je sentais bien que tout mon être me disait
433 non. Et j'ai dit non en ayant quand même les pouet-pouet. Et la nouvelle voie professionnelle
434 s'est déclenchée deux mois après.

435 *PP1 : Et avec le recul comment tu vis cela ? Est-ce que cela te semble juste ?*

436 L : Oui très juste, parce que ça ne pouvait que se finir comme la précédente boîte, et d'ailleurs ça
437 s'est fini pareil pour lui et tout ceux qui l'ont suivi. Et je ne pouvais plus rester dans ce système
438 d'objectifs, de pressions.

439 *PP1 : Et ça tu le relies vraiment aux séances ?*

440 L : Je ne suis pas sur que j'aurais trouvé la force de dire non au copain si je n'avais pas eu la
441 séance ce jour-là. Je n'aurais pas trouvé la force parce que je serais resté dans la réflexion, dans les
442 affects c'est-à-dire le copain, dans ma tête c'était sécurisé. Il a vraiment fallu dans la séance
443 quelque chose qui dise non. Non c'est pas bon ! Parce que tu es tellement malade de cette vie-là
444 qu'il ne faut pas y retourner. Sauf que c'était très pernicieux parce qu'il y avait 7 mois que j'avais
445 quitté cette vie-là et qu'au bout de 7 mois on oublie, j'avais quasiment oublié tout ce qui m'avait
446 fait souffrir par le passé et sans la séance, sans cet éclairage-là je ne sais pas ce que j'aurais fait.

447 *PP1 : Est-ce que tu te souviens de ce que tu avais vécu comme sentiment pendant cette séance-là, ou sensations qui*
448 *t'a amené à faire cette prise de conscience ? Est-ce qu'il y avait un vécu particulier ?*

449 L : J'étais confiant, il y avait de la confiance qui était là. Ce qui me manquait c'était la confiance et
450 la confiance est venue dans cette séance.

451 *PP1 : C'était une confiance en quoi ? Dans ton accompagnant, dans toi ?...*

452 L : Dans moi, dans ma vie dans ce que je voulais faire. Je me suis dit oui, même si c'est nouveau
453 professionnellement vas-y. C'est la confiance qui m'a donné la force d'avancer. Fais ça, fais-le !

454 *PP1 : Est-ce que tu rajouterais quelque chose à propos des vécus de ces séances-là ?*

455 L : Souvent dans tous les traitements dans toutes ces séances-là, la confiance est quelque chose
456 qui est toujours là ou qui apparaît au cours du traitement, la confiance dans l'avenir et en moi,
457 engage-toi là et vas-y. Or ce n'est pas quelque chose que j'ai forcément naturellement.

458 *PP1 : On est toujours dans la notion de sentiment personnel c'est-à-dire la manière dont tu te perçois. On va aller*
459 *regarder si tu veux bien, le sentiment que tu avais de toi-même. Avant les séances avais tu un sentiment positif de*
460 *toi-même ou pas ?*

461 L : Positif, sur quoi ? Sur moi-même, ma façon d'être ?

462 *PP1 : Oui sur toi. Avais-tu un sentiment positif de toi-même ?*

463 L : Non, non parce que j'ai toujours eu ce fond d'inquiétude sur ma capacité à vivre vieux, que je
464 n'allais pas vivre vieux...

465 *PP1 : vivre vieux ?*

466 L : Je n'avais pas une vision positive de moi-même parce que je me suis toujours senti un peu
467 malade, un peu fragile, avec des problèmes quand tu es comme ça d'objectif à moyen terme, tu
468 vois l'avenir plutôt moyen.

469 *PP1 : Quelles conséquences cette attitude-là avait dans ta vie personnelle, professionnelle ?*

470 L : Professionnel pas trop, si ce n'est que je cherchais la sécurité, dans un boulot qui me ramène
471 de l'argent, mais par contre dans ma vie personnelle, c'était très insécurisant parce que je devais
472 certainement polluer mon environnement.

473 *PP1 : Mais tu me préciser par ce que tu entendais par « ne pas avoir une vision positive », si tu as des exemples*
474 *pour que je comprenne bien...*

475 L : Les pensées... je vivais quand même avec une sorte de ... une certaine épée de Damoclès
476 avec la mort au-dessus de moi, et dans l'attitude de pensée, ce qui fait que j'étais sûrement assez
477 négatif dans mes pensées, même de voir l'avenir.

478 *PP1 : OK, je comprends mieux. On est toujours sur un seul domaine, est-ce que cela avait une incidence sur*
479 *d'autres domaines ? Est-ce que tu avais cette attitude un peu négative dans d'autres secteurs ?*

480 L : Oui, comme je n'étais pas satisfait de ce que je vivais, je ne pouvais pas être très positif. Je
481 n'étais pas satisfait en terme de couple, en terme de boulot, je ne me réalisais pas dedans, donc
482 globalement j'étais quand même dans une espèce de négativisme, je ne m'éclatais pas. Je ne peux
483 pas dire que j'étais positif...

484 *PP1 : OK. Et est-ce que ça a évolué cette estime de toi, ce sentiment, cette attitude vis-à-vis de toi, depuis les*
485 *séances ?*

486 L : Depuis les séances, j'ai l'impression de..., peut-être pas de dire que je respire à plein poumon,
487 mais aujourd'hui j'ai l'impression d'avoir repris de la dimension, dans ma nouvelle vie. Ma
488 nouvelle vie me permet de dire que j'existe, et j'y crois, et je ne suis plus dans...cette espèce de
489 choses où il y avait pas d'avenir, pas d'ambitions, rien. Je ne me projetais pas. Aujourd'hui le
490 positif, c'est de pouvoir faire des projets, se projeter, je me sens beaucoup moi-même, beaucoup
491 plus apte à réaliser les choses moi-même.

492 *PP1 : D'accord. Et comment tu me décrirais le regard que tu as sur toi-même maintenant, si tu devais le*
493 *qualifier ?*

494 L : Je dirais que j'ai un regard beaucoup plus posé, mature, responsable, je suis capable d'être
495 responsable de moi-même, de faire des choses moi-même, et à ce titre là, j'en suis quand même
496 assez fier, de pouvoir me débrouiller tout seul, faire des choses tout seul, décider tout seul. J'ai
497 tendance à être assez fier de ça. Je ne veux pas dire que tous mes fonctionnements sont partis, il y
498 toujours cette tendance à être inquiet de la vie, de la mort, derrière la tête, mais elle n'est plus
499 prépondérante. Et aujourd'hui, j'existe, je pense que c'est aussi bête que ça, j'existe et je suis
500 quand même assez fier de constater que j'existe.

501 *PP1 : Est-ce que tu pourrais me donner des exemples d'attitudes qui seraient représentatifs de cette différence de*
502 *regard sur toi, avant les séances et maintenant ? Ça se manifeste comment dans tes attitudes ?*

503 L : Heu... dans mes attitudes, concrètement avant ça se manifestait par le fait que je n'étais pas
504 très investi dans des projets, j'avais une baisse d'estime de moi, je n'allais pas faire des achats pour
505 aménager une maison, je n'allais pas... il y a plein de choses que je ne faisais pas...

506 *PP1 : Par ce que tu n'aimais pas ça ?*

507 L : Parce que je n'aimais pas ça, mais parce que j'estimais que je n'étais pas compétent pour ça. Je
508 suis quelqu'un qui aime bien partir en vacances, et je me laissais porter par le choix de l'autre
509 pour mes vacances, j'étais dans une sorte de laisser-faire. Aujourd'hui, je suis capable de dire, non
510 on ne fera pas ça, et plus ça va, plus ça s'affirme, c'est impressionnant. Oui, on peut aller là, je te
511 propose qu'on fasse ça... Je me retrouve dans mes actions, dans mes mises en actions.

512 *PP1 : Est-ce que tu as d'autres exemples qui te viennent dans ta vie quotidienne, liés à ce changement d'estime de*
513 *toi?*

514 L : Ben, heu... non comme ça, ça ne vient pas.

515 *PP1 : Peux-tu me dire en quoi tu le relies aux séances de pédagogie perceptive cette amélioration de l'estime de toi ?*

516 L : Pour moi, les séances de pédagogie perceptive te permettent de te découvrir toi-même, tu te
 517 découvres qui tu es dans une séance. Il naît dans la séance ce que tu avais en toi.

518 *PP1 : Il naît ce que tu avais en toi ?*

519 L : Oui, ça permet de découvrir ce qu'il y a en toi, ce que j'ai en moi peut éclore librement, tout
 520 ce que j'ai ressenti de confiance, ces ressentis de mise en action, de mise en avant, ce que je
 521 ressens dans la séance et après.

522 *PP1 : Est-ce que tu peux me préciser ces trois points-là : tu me dis tes ressentis de confiance, de mise en action, de*
 523 *mise en avant ?*

524 L : Ce que je ressens dans la séance, c'est ce que ça me procure... dans la séance, tu as
 525 l'impression qu'il y a quelque chose qui éclos, pour moi c'était là chez moi, la confiance je l'ai,
 526 sauf qu'elle était sous un étouffoir, et que pendant les séances ça permet à chaque fois de la
 527 remettre en avant, que tu la vois, que tu la ressentes, et plus tu le fais, plus je répète l'action de
 528 remettre en avant, de laisser sortir cette confiance, plus je me...plus je fais des choses par moi-
 529 même, que je décide moi-même, plus je le répète par l'entraînement, par des séances, plus ça
 530 devient un mode naturel de fonctionnement.

531 *PP1 : Si j'ai bien compris, tu me dis que les séances de pédagogie perceptive, elles t'aident à...*

532 L : Les séances, elles m'aident à...elles me révèlent des choses que j'ai en moi que je n'avais pas ni
 533 mises en action, ni même vu comme par exemple, la force et la puissance que ça pouvait être
 534 notamment tout ce qui est de l'ordre de la confiance, et que, le fait de répéter les séances, ça
 535 s'installe, et après tu peux la mettre en œuvre, et ça reste en toi, ça s'est installé, et puis tu en tires
 536 un tel bien-être, un tel bénéfice... J'en tire un tel bien-être et un tel bénéfice que ça devient ton
 537 mode de fonctionnement, ça te transforme. Quand c'est très enfoui, comme ça, tu ne peux pas
 538 dire qu'une séance a été bonne et c'est bon, c'est fini, c'est acquis. Je pense que quand j'ai des
 539 choses enfouies comme ça, je ne peux pas les sortir en une fois.

540 *PP1 : ok ! C'est bon ça va ?*

541 L : oui oui, très bien.

542 *PP1 : On va aborder... explorer la notion de satisfaction de vie. Avant de rencontrer la pédagogie perceptive est-ce*
 543 *que ta vie correspondait de loin ou de près à tes idéaux ?*

544 L : Non, ma vie ne correspondait pas à mes idéaux parce que je voulais une vie qui soit une vie
 545 heureuse, une vie de couple heureuse, avec des enfants et que dans tous les domaines je n'étais
 546 pas satisfait. C'était des gros idéaux ! Je n'étais pas satisfait de ma vie.

547 *PP1 : Pourrais-tu me dire dans quel plan de ta vie tu n'étais pas satisfait ?*

548 L : Je n'étais pas satisfait sur ma vie de couple, avec ma femme, il n'y avait pas quelque chose qui
 549 est fondamental pour moi qui était la tendresse, pas non plus le respect et l'équilibre, peut-être au
 550 début c'était moins marqué ou je ne le voyais pas, pas l'équilibre de fonctionnement de l'un et de
 551 l'autre, même si j'ai très certainement des tords de mon côté. Les enfants quand ils sont petits, on
 552 arrive toujours à différer et à s'accommoder. Mes enfants maintenant sont grands, la dernière elle
 553 a 23 ans, c'est différent.

554 *PP1 : Est-ce que tu es en train de me dire qu'au moment où tu es venu faire des séances, tu étais dans une*
 555 *insatisfaction de vie ?*

556 L : Oui, les séances m'ont amené, sous un prétexte de problématique professionnelle, de stress,
 557 mais il n'y avait pas que ça. C'est le stress professionnel qui m'a amené aux séances, mais il y avait
 558 aussi tout un plan d'insatisfactions de vie personnelle.

559 *PP1 : Et ça tu t'en es aperçu quand ?*

560 L : Je m'en suis aperçu en deuxième temps, ça été un peu plus long pour mettre en avant toute
 561 l'insatisfaction personnelle qui était une insatisfaction que j'avais construit moi-même.

562 *PP1 : Est-ce que tu saurais dire, grossièrement, depuis quand tu étais insatisfait de ta vie ? un an, dix ans ?*

563 L : Plutôt dix ans. Ça fait 10 ans que je ne me sens pas bien dans ma vie personnelle, que je le sais
 564 et que j'ai résisté à ça.

565 *PP1 : Est-ce que tes idéaux ont changé ou se sont modifiés suite aux séances de pédagogie perceptive ?*

566 L : Oui, oui. Mes idéaux ont changé dans le sens que mes valeurs ont bougé. Par exemple, mes
 567 valeurs de réussites sociales je les ai mises par-derrrière, aujourd'hui, monter dans une hiérarchie
 568 professionnelle, ce n'est plus important pour moi.

569 *PP1 : Oui, et ça été remplacé par quelle valeur plus importante ?*

570 L : Par des valeurs qui à mes yeux étaient des valeurs de vie familiale, de tendresse... ce sont des
 571 choses qui ont pris le pas parce qu'elles me manquaient. Je n'ai plus cette valeur d'argent que j'ai
 572 pu avoir de réussite sociale, de grimper dans la hiérarchie, donc j'ai plutôt aujourd'hui ce qui est
 573 important pour moi, c'est d'être bien et en bonne santé, et de faire, globalement, à peu près,
 574 même si je ne peux pas tout faire, mais de faire ce que j'ai envie.

575 *PP1 : Est-ce que tu peux me définir ce que tu entends par être bien ?*

576 L : Etre bien c'est être en accord avec moi, détecter des fonctionnements où je ne respecte pas,
 577 ne pas continuer à vivre des choses dans lesquelles je ne me respecte pas, que ce que j'ai fait il y a
 578 20 ans qui ne fonctionnais pas je continue à le faire. Aujourd'hui, j'ai une soif d'être nouveau,
 579 d'être différent que ce que j'étais.

580 *PP1 : OK. Tu voudrais tendre vers quoi ?*

581 L : Je voudrais tendre vers un personnage assez simple qui se respecte, qui est lui-même, qui ne se
 582 cache pas. J'ai souvent été quelqu'un que je n'étais pas, en représentation, dans ma vie pro, mais
 583 aussi perso. J'ai manqué beaucoup d'authenticité du fait de mon éducation...ect. Il y a plein de
 584 choses que je n'ai pas vécues ou données à vivre aux autres c'est-à-dire le décès d'un proche ou ce
 585 genre de chose, je n'ai pas marqué forcément de la tristesse même si à l'intérieur j'étais comme
 586 tout le monde, j'étais meurtri, et je n'ai pas marqué parce que c'était dans mes fonctionnements
 587 de l'époque. Aujourd'hui, je rêve d'une très très grande simplicité, mais qui est très compliquée,
 588 qui est de dire « sois toi-même », respecte-toi.

589 *PP1 : Est-ce que tu peux me dire si cette évolution d'idéaux, de valeurs, ça a eu une influence dans ta vie*
 590 *concrète ?*

591 L : Oui, oui ! Ça m'a simplement amené à faire des constats que je n'avais plus du tout, les mêmes
 592 objectifs de vie avec ma femme, ça a été un peu long, mais ça ...la chose s'est construite
 593 progressivement pour me dire il faut arrêter ça, il faut se séparer, un changement...ma
 594 transformation, mon changement m'a obligé à partir. Mes nouveaux idéaux ont eu une influence,
 595 oui, parce que je me disais que je veux être quelqu'un de simple, je veux vivre une vie simple, si je
 596 n'ai pas envie de faire quelque chose, je dois pouvoir le dire et peut-être ne pas le faire. J'ai trop
 597 vécu sous la contrainte de faire des choses dont je n'avais pas envie de faire, que je n'aimais pas
 598 faire.

599 *PP1 : Est-ce que cette nouvelle manière d'être plus authentique, tu t'es vu l'être dans d'autres contextes ou avec*
600 *d'autres personnes ?*

601 L : Oui, oui, j'ai eu cette période plus authentique... oui ... heu, mais c'est tout récent, cette force
602 que j'ai là, c'est vraiment sur les dernières séances.

603 *PP1 : Oui... peux-tu me donner un exemple concret qui illustre un moment où tu as été authentique et me dire*
604 *l'influence que ça a eu sur la relation elle-même ?*

605 L : Ben, heu... ben oui, une séance de spp où je suis arrivé très déstabilisé et j'étais vraiment pas
606 bien parce que ma séparation ne se passait pas bien et que je devais déjeuner avec ma femme
607 après la séance. Et après la séance, j'ai pu reprendre une discussion posée avec ma femme que je
608 n'aurais pas eu si je n'avais pas fait la séance avant.

609 *PP1 : Comment aurais-tu réagi sans la séance ?*

610 L : Sans la séance, je serais parti dans l'affrontement et dans la colère qui était mon mode de
611 fonctionnement et qui aurait fait qu'elle aurait réagi de la même manière, ou une fois ou deux, elle
612 l'a fait, elle coupe la conversation. Ça aurait été conflictuel surtout qu'on traitait d'un sujet très
613 épineux, celui de l'argent.

614 *PP1 : Peux-tu me revenir sur les faits pour me retracer concrètement le déroulement de ces moments ?*

615 L : Sachant mon état de colère et de ressentiment, j'ai décidé de prendre un rdv, une séance
616 d'approche manuelle, et le rdv avec ma femme était le soir ou le lendemain, et ça m'a permis
617 d'avoir un bon échange avec ma femme. J'étais beaucoup plus en ouverture, grâce à la séance,
618 j'étais beaucoup plus authentique c'est-à-dire que je ne me cachais pas derrière une certaine
619 rigidité, une certaine nécessité d'imposer, j'étais avec mes faiblesses, mes difficultés que je ne
620 cachais pas de ça.

621 *PP1 : Et ça eu quelle incidence ?*

622 L : ça a eu l'incidence que l'autre n'était pas en réaction, on a pu dialoguer, pas forcément tomber
623 d'accord, mais au moins on a pu dialoguer et chercher des solutions plutôt que.... Le dialogue ne
624 s'est pas rompu.

625 *PP1 : Et ça tu le relies à la séance ?*

626 L : Oui, oui, c'est clairement la séance parce avant la séance, même une conversation
627 téléphonique pouvait se finir par un dérapage et on se raccrochait au nez, un dérapage verbal, une
628 colère, surtout plus de moi que d'elle, mais j'étais...j'avais le sentiment là-dedans d'être le lésé,
629 quand tu te sens lésé, tu es assez réactif.

630 *PP1 : Est-ce qu'après la séance, ton sentiment d'être lésé avait disparu ou pas ?*

631 L : Le sentiment d'injustice, il pouvait toujours perdurer, mais par contre il n'était pas
632 viscéralement réactif, je n'avais pas envie de me mettre dans une colère, d'assassiner la personne
633 qui était en face de moi. Il était remis à sa juste mesure et avec un certain recul, en me disant que
634 dans le temps tout cela va se diluer, puis dans 10 ans il n'en restera rien.

635 *PP1 : OK. Juste pour revenir aux changements de tes idéaux, est-ce qu'il y a eu des séances marquantes où tu as*
636 *eu de nouveaux idéaux ?*

637 L : Oui, ... j'ai eu des idéaux d'avoir un chien par exemple, pour l'instant je ne l'ai pas, pendant
638 une méditation, l'envie d'avoir un chien est apparu, et c'était un vieux rêve. Ça mon fait beaucoup
639 de bien de sentir ça, ça ne m'a pas frustré du fait de ne pas l'avoir, mais je me suis dit il y a
640 quelque chose qui est là, comme beaucoup de choses qui me viennent pendant les méditations, je
641 me suis dit, je l'aurais un jour, mais le moment n'est pas tout à fait propice en ce moment.

642 *PP1 : C'est nouveau pour toi cette capacité à te respecter ?*

643 L : Oui c'est totalement nouveau, du coup j'en suis fier content...mais il ne faut pas non plus
 644 trop en faire, parce que c'est presque moi qui pourrais sombrer dans le pouvoir, de dire non. Il
 645 ne faut pas que je bascule, et là, dès que je sens du pouvoir sur moi et qu'on veut m'imposer
 646 quelque chose sans mon avis, je suis sans concession, et ce n'est pas tout le temps très bien ce que
 647 je fais, je dois apprendre à nuancer.

648 *PP1 : OK. On va regarder maintenant, toujours dans la notion de satisfaction de vie, avant les séances, peux-tu*
 649 *me dire si tu estimais avoir obtenu les choses importantes de ta vie ?*

650 L : Oui... oui. J'avais fondé une famille, j'avais une maison, j'avais quatre enfants, j'avais une
 651 femme et je gagnais beaucoup d'argent. Pour moi, j'avais obtenu ce que je voulais.

652 *PP1 : Et, est-ce que suite aux séances cette capacité d'obtenir ce que tu souhaites à changé ? Est-elle la même... ?*

653 L : Non ce n'est plus la même parce qu'il y a beaucoup de choses qui ont changé, le fait d'avoir
 654 fondé une famille c'est une très bonne chose. J'ai toujours même suite aux séances la capacité
 655 d'obtenir les choses simplement ce n'est plus les mêmes voies, les mêmes choses.

656 *PP1 : Oui, je comprends, mais là on est sur ta capacité à obtenir les choses...*

657 L : Ma capacité pour obtenir ce que je veux est toujours la même, mais j'obtiens les choses
 658 différemment, c'est-à-dire qu'avant j'obtenais les choses que je voulais un peu dans le hard, dans
 659 le dur, aujourd'hui je les obtiens de façon beaucoup plus naturelle, beaucoup plus cool, beaucoup
 660 plus détendu. Ma capacité est différente, elle n'est plus sur le même mode.

661 *PP1 : Et ça tu le relies aux séances ?*

662 L : Oui, oui ça c'est pleinement les séances ! Aujourd'hui, j'essaie de m'utiliser différemment, de
 663 ne pas faire les choses en force, d'essayer de ne pas obtenir ce que je veux avoir par la force, mais
 664 que ce soit beaucoup plus doux...

665 *PP1 : Est-ce que tu peux me donner un exemple pour que je comprenne mieux ?*

666 L : Par exemple, la négociation d'un bien immobilier, ce que je fais tout le temps puisque c'est
 667 mon travail... Avant, c'était tout de suite la négociation dure dure, j'achète, je négocie, là, dans
 668 l'obtention du nouveau bien, je me suis vu fonctionner beaucoup plus dans la douceur. C'était
 669 très différent, beaucoup plus doux, moins dans le hard, les choses se sont faites de manière
 670 beaucoup plus coulante, plus cool.

671 *PP1 : Et en quoi c'est en lien avec les séances ça ?*

672 L : Ben dans les séances, j'apprends et je ressens qu'on ne force pas la chose, et quand je
 673 négociais auparavant c'était forcé, tendu, et dans les séances on n'est pas dans la tension bien au
 674 contraire, on est dans quelque chose de beaucoup plus doux, et plus lent, de beaucoup moins
 675 abrupte que les fonctionnements qu'on a dans les négos classiques. Et dans les séances, j'ai appris
 676 que je fonctionnais comme ça en force, et que maintenant, j'ai envie d'être dans quelque chose de
 677 plus lent, ou en tout cas beaucoup moins en force. Je passais en force avant, je passais toute ma
 678 vie en force.

679 *PP1 : Et là maintenant ?*

680 L : Avant, je réussissais jusqu'à tant qu'un jour mon corps me lâche, mais je passais tout en force,
 681 maintenant ce n'est pas en force, c'est plus souple. Ça ne veut pas dire que je ne poursuis pas
 682 forcément le même objectif, mais c'est beaucoup plus souple.

683 *PP1 : Est-ce que cette nouvelle attitude d'être plus souple a eu un impact dans ta vie quotidienne ?*

684 L : ça a un impact sur moi et sur mes relations extérieures.

685 *PP1 : c'est-à-dire ?*

686 L : Les gens me trouvent beaucoup plus rond, plus sympa. Mes filles parlent de moi comme d'un
 687 père plus cool, il y a une certaine rondeur. Avant, j'étais certainement beaucoup plus abrupte,
 688 mais c'est quelque chose dont je n'ai plus envie, et quand quelqu'un fonctionne de manière
 689 abrupte à côté de moi, c'est terrible, c'est pour ça que je dis qu'il faut que je fasse très attention à
 690 ma tolérance parce que je ne supporte plus bien ça et je peux devenir extrême à vouloir me
 691 respecter.

692 *PP1 : D'accord. Peux-tu me dire si ce changement d'attitude à être moins en force tu l'as mis en place ailleurs*
 693 *dans ta vie ?*

694 L : Je vois surtout la différence quand je ne le mets pas en place. Quand je le mets en place et que
 695 je passe une journée au travail suite à une séance, ma journée va se dérouler différemment, je suis
 696 plus posé, je vais faire les choses et j'en serais satisfait même il y a des choses que je n'ai pas pu
 697 faire. Je ne suis pas épuisé, je ne suis pas dans ce côté hard.

698 *PP1 : Est-ce que tu mènes des actions concrètes pour maintenir cette capacité à être plus rond, plus cool ?*

699 L : J'essaie de conserver ce calme et ce bien-être que j'ai eu dans la séance.

700 *PP1 : Oui, et comment tu t'y prends ? Qu'est-ce que tu fais pour ça ?*

701 L : Je suis en moi, je me ressens, j'essaie de me voir fonctionner. J'essaie de voir les indicateurs qui
 702 m'indiquent que je suis en train de déraiper c'est-à-dire de me remettre en tension.

703 *PP1 : Ha oui, et c'est quoi tes indicateurs ?*

704 L : Mes indicateurs c'est que je sens que je m'agite à l'intérieur et d'un seul coup, j'ai des pensées
 705 agitées, j'ai de la fatigue, et je me dis que là je me suis mis en surrégime, il faut que tu te poses.
 706 J'essaie de me poser et de me reposer dans ces cas-là.

707 *PP1 : Est-ce que tu mènes d'autres actions ?*

708 L : Oui, je prends rdv pour une nouvelle séance quand je sens que je n'y arrive plus et aussi
 709 régulièrement. Et j'essaie de méditer deux fois par semaine avec une amie qui est plus
 710 expérimentée, même si pour le moment je n'ai réussi à maintenir une régularité. Je me lève un peu
 711 plus tôt que d'habitude et je me déplace chez elle avant ma journée de travail. J'ai un quart
 712 d'heure de route, pour aller méditer chez elle à 8h15 du matin, deux fois par semaine. Je ne fais
 713 pas de gestuelle, ou de méditation tout seul chez moi, mais je sens naître un besoin de cela de
 714 prolonger ce que je vis en médit ou en séance, et en sentant ce besoin, c'est peut être ça qui va
 715 faire que je vais peut être en faire chez moi. Pas forcément de gestuel, la gestuelle je l'associe
 716 toujours un peu à du curatif, j'ai mal quelque part, je suis tendu, j'ai mal aux lombaires... je vais
 717 faire de la gestuelle, des avants-arrières. Et ça j'ai pu l'expérimenter quand je suis venu faire des
 718 cours en groupe de gestuelle.

719 *PP1 : Et quand tu participais au cours de mouvement en groupe, c'était aussi dans un objectif curatif ?*

720 L : Ben non maintenant que tu le dis, non bizarrement, c'était justement pour le bien-être et pour
 721 un bon ressenti global. C'est marrant d'ailleurs, que quand je suis chez moi et que je fais du
 722 mouvement c'est plus pour du curatif et je ne l'ai fait que 2 ou 3 fois, et quand je vais au cours
 723 c'est évident que je n'y vais pas pour ça, j'y vais pour me faire du bien sachant que ça me fera du
 724 bien, et cette dimension de bien je n'arrive pas à la retrouver chez moi.

725 *PP1 : Est-ce que tu es en train de me dire que quand tu fais du mouvement chez toi, tu n'as aucun effet ?*

726 L : Ou j'ai moins d'effets parce que je suis moins accoutumé, ou c'est peut-être moi qui ne valide
 727 pas cet effet en étant...pourtant, à chaque fois, je ne peux pas dire que j'étais plus mal après
 728 qu'avant...ce n'est pas vrai.

729 *PP1 : Tu es comment alors après ?*

730 L : Je suis peut-être insatisfait de ne pas avoir bien ressenti les tops départs, ne pas avoir bien
 731 ressenti le mouvement, ne pas avoir été patient pour dire au bout de 5 mn, je ne ressens rien, je
 732 m'arrête.

733 *PP1 : OK, et quels effets tu trouves entre le début des exercices et la fin ?*

734 L : Au minimum, je suis mieux, soit je suis déverrouillé, le corps est moins tendu, moins... et
 735 l'esprit est soulagé, apaisé, calmé moi-même.

736 *PP1 : Et ça ce n'est pas un résultat important pour toi ?*

737 L : Ben si c'est important, très important, mais malgré ça, je ne pratique quasiment pas...

738 *PP1 : Tu saurais dire pourquoi ?*

739 L : Je me pose la question de savoir ce que j'en attends vraiment... quelle est l'importance que je
 740 donne à ça ? Quelle est la validation que je donne aux séances.

741 *PP1 : Tu fais régulièrement des séances, une fois par mois c'est ça ? Ça semble dire que tu y donnes de*
 742 *l'importance, non ?...*

743 L : Oui, je fais une séance par mois, ça veut dire que j'y crois, si je n'y croyais pas, je n'irais pas.
 744 Aussi bizarre que ça puisse paraître, je ne suis pas allé beaucoup au cours malgré le bien-être
 745 ressenti à chaque fois, et je n'y vais pas parce que je suis fatigué le soir, ou pas assez en forme
 746 pour y aller, alors que j'ai fait l'expérience contraire ! A chaque fois que je suis allé au cours et que
 747 j'étais fatigué et pas en forme, je suis ressorti de la séance défatigué et en forme. C'est
 748 complètement paradoxal...

749 *PP1 : Est-ce que tu as une compréhension de cette chose-là ?*

750 L : Heu... ben... c'est assez dur à expliquer parce que j'ai fait l'expérience que ça me faisait du
 751 bien et de là, la difficulté de se mettre en œuvre.

752 *PP1 : Est-ce que tu as le sentiment que tu es quelqu'un qui a une difficulté à se mettre en œuvre ?*

753 L : Je ne sais pas... en particulier sur ces séances, ça continue de me surprendre... parce que
 754 je...Par exemple, l'année complète que je viens de traverser, il aurait été archi nécessaire que j'aie
 755 régulièrement aux cours, archi nécessaires... mais... c'est assez surprenant que je n'ose pas sortir
 756 la caisse à outils alors qu'elle existe, que je la connais, et que j'en sais les résultats...ouais...

757 *PP1 : On va terminer sur une dernière série de questions autour de la conscience de toi. Avant les séances, avais-tu*
 758 *une tendance à réfléchir beaucoup sur toi ?*

759 L : Non. Je ne suis pas le dernier des idiots ! Mais je ne peux pas dire que je réfléchissais
 760 beaucoup ni sur mes comportements, ni sur mes actes, ni sur... J'essayais de bien me comporter
 761 ente guillemets, mais je ne réfléchissais pas sur moi-même, pas trop.

762 *PP1 : Et est-ce que suite aux séances cette tendance a changé ?*

763 L : Oui, oui là c'est radical. Aujourd'hui, les comportements, je dirais qu'il y a plusieurs choses,
 764 c'est un ensemble, le corps et la tête c'est un ensemble, mais déjà corporellement je me ressens
 765 dans mon utilisation, je réfléchis pourquoi je me suis utilisé comme ça, pourquoi j'ai réagi comme
 766 ça, pourquoi j'ai ce mode de pensée. Aujourd'hui, grâce aux séances, j'ai l'avantage de regarder

767 mon fonctionnement, de me voir fonctionner, d'être assez lucide. Je m'utilise beaucoup moins en
 768 force et ça me gêne quand quelqu'un le fait.

769 *PP1 : Quelle influence ça a eu cette tendance à plus ou moins réfléchir sur toi sur ta vie de tous les jours, avant et*
 770 *après les séances ? En termes d'attitude ?*

771 L : ça veut dire que j'avancais sans réfléchir.

772 *PP1 : Pourtant tout à l'heure tu me disais que tu mesurais toujours beaucoup le pour et le contre...*

773 L : Oui, oui, mais je ne ressentais pas forcément le côté bon ou moins bon que je me faisais à
 774 moi-même, avant, je ne le ressentais pas l'impact sur moi, j'avancais, il fallait le faire comme ça et
 775 je le faisais comme ça. J'étais modelé par les entreprises dans lesquelles j'ai été.

776 *PP1 : Et est-ce que ça changeait quelque chose dans ta vie quotidienne cette nouvelle manière de réfléchir sur toi?*

777 L : aujourd'hui je sens que je fais des choses en accord avec moi-même, si j'ai décidé d'être rond,
 778 de ne pas cartonner quelqu'un, c'est parce que je n'ai pas envie de faire. Je fais vraiment les
 779 choses, pas à 100%, mais je fais les choses qui sont en accord avec moi-même, et ça me pose, ça
 780 me repose, ça permet pour les gens de l'entourage, d'avoir quelqu'un de plus agréable à vivre. Et
 781 en plus, c'est devenu très fatigant pour moi d'avoir quelqu'un qui n'est pas posé à mes côtés.
 782 C'est très fatigant, parce que je ne peux plus, parce que quand je n'arrive plus à me reposer parce
 783 que ma compagne est très agitée ça me pose problème. Et c'est peut-être par là que la méditation va
 784 revenir, parce que je suis avec quelqu'un d'agité, et la méditation me devient nécessaire.

785 *PP1 : Pourquoi ?*

786 L : Parce que je me repose, je me recalme, et je me remets à l'intérieur de moi-même, et je coupe
 787 d'avec l'environnement bruyant et agité qui est autour de moi, et c'est la solution.

788 *PP1 : Peux-tu me dire en quoi tu relies le fait que tu as changé dans ta manière de réfléchir sur toi-même au*
 789 *travail que tu as fait dans les séances de pédagogie perceptive ?*

790 L : J'ai changé parce que je...les séances m'ont fait percevoir des choses que je ne percevais
 791 sûrement pas, des choses que j'avais en moi, si j'ai changé c'est parce que j'ai plus confiance en
 792 moi...

793 *PP1 : Oui, oui, mais ta manière de réfléchir sur toi ? On est sur cette question-là...ta tendance à réfléchir sur*
 794 *toi... et en quoi les séances y ont été pour quelque chose ? Des exemples concrets...*

795 L : Des exemples concrets... dans les séances, c'est que j'ai appris à me méfier de mes pensées.
 796 Aujourd'hui, je ne me fie pas qu'à mes pensées, on a tous des images de soi, des idées... et j'ai
 797 appris à passer par le corps. Quand j'ai une pensée, j'essaie de la relier avec le corps.

798 *PP1 : ça veut dire quoi ? Concrètement.*

799 L : Par exemple, le chien, j'ai envie d'un chien, mais quand j'y pense ce n'est pas quelque chose
 800 qui me fait souffrir corporellement de ne pas l'avoir, et je me dis que je peux attendre...J'essaie de
 801 valider par un ressenti corporel.

802 *PP1 : Quand tu dis que tu te méfies plus de tes pensées, qu'est-ce que tu veux dire par là ?*

803 L : J'ai pris conscience que la psychologie peut nous mentir. J'ai un exemple vivant à côté de moi,
 804 ta psychologie peut te faire croire que tu es un certain type de personne et tu n'es pas du tout
 805 celle-là. C'est une idée que je n'avais pas du tout avant les séances. Auparavant, mes idées, pour
 806 moi, mes idées c'était le réel, c'était la réalité. Or aujourd'hui, la psychologie je sais que ce n'est
 807 pas forcément la réalité, et ça je l'ai compris.

808 *PP1 : Est-ce qu'il y a un vécu dans les séances qui t'a amené à faire cette prise de conscience ?*

809 L : Oui, oui, quand j'arrivais certaines séances avec certaines idées...

810 PP1 : *Essaie d'être précis s'il te plaît...*

811 L : Par exemple, que je pensais que j'avais un métier qui était super bien que je m'éclatais dans
812 mon métier, et quand je ressortais de la séance, j'avais pris conscience que ce métier me détruisait.
813 Et comment j'ai pu prendre conscience que le métier me détruisait ? Par le corps, ce n'est pas
814 venu de mes idées, mon corps me disait que j'étais stressé au dernier degré, je me levais à 4h du
815 mat pour prendre mes avions, et il fallait que ça s'arrête. J'ai quand même mine de rien beaucoup
816 appris grâce aux séances, et la spp m'a entraîné à essayer de ne pas voir qu'un seul lieu de
817 validation d'une idée c'est-à-dire juste dans la tête quelque chose qui dit c'est ça qu'il faut faire et
818 pouf j'y vais, j'essaie systématiquement de mettre l'idée dans le corps, et de me dire qu'est-ce que
819 ça fait ? Ça me rassure ! Par exemple, dans l'achat de mon nouveau bien pro, je l'ai validé comme
820 ça, je n'avais aucune crainte dans mon corps, même si dans mon idée, ça me disait « Tu es gonflé
821 quand même ! Tu dis oui, sur calculer précisément les choses, sans aucun devis précis... ». Et
822 pourtant, ça s'est avéré juste !

823 PP1 : *Peux tu me dire, si avant les séances tu étais attentifs aux sentiments que tu avais ?*

824 L : Beaucoup moins que maintenant, j'y faisais un peu attention, mais voilà, ça me traversait
825 l'esprit, aujourd'hui, j'y suis très vigilant, d'abord pour les autres et puis pour moi-même. Les
826 colères sont destructrices pour les autres, mais aussi pour moi, corporellement. Les sentiments
827 aussi, même si je me méfie un peu de mes sentiments, j'ai tendance à être assez excessif, et
828 monter vite très haut. Je me méfie.

829 PP1 : *En quoi tu te méfies ?*

830 L : Je me méfie parce que mes sentiments ont été guidés, créés par la tête.

831 PP1 : *Comment ça ?*

832 L : Un sentiment amoureux par exemple... je peux tomber amoureux d'un artichaut ! (rire), et il
833 n'y a pas plus grand et plus bel amour possible à ce moment-là ! Donc, je me méfie, et encore une
834 fois c'est l'enseignement de la spp, j'essaie de ramener à mon rapport au corps, il n'y a pas que
835 l'envie, ramener par rapport au corps, c'est qu'est-ce que ça te fait si elle n'est plus là, si elle est là,
836 est-ce que dans les derniers éléments que tu as faits... je fais attention en terme de sentiment.

837 PP1 : *Et dans ta vie quotidienne, cette attention à toi se manifeste comment ?*

838 L : J'essaie d'avoir un certain recul dans ma vie quotidienne même si des fois j'y arrive très mal
839 quand je tombe amoureux, c'est pour les 200 prochaines années !

840 PP1 : *Et, est-ce que la pédagogie perceptive t'aide dans ce fonctionnement-là ? Si oui, en quoi ?*

841 L : Oui, parce que la spp m'a permis de voir mes incohérences, ça m'a permis de me connaître et
842 de voir en me connaissant de voir mes besoins, j'ai un besoin énorme d'être amoureux, d'être
843 aimé, d'être... de vivre des moments de tendresse, de sexualité. Par contre, il y a certaines
844 relations où je m'en veux quelque part parce que j'ai manqué de perception, de lucidité alors que
845 j'avais les outils pour moi, pour détecter les choses.

846 PP1 : *Les outils ?*

847 L : Les outils de perception... ce que mes amis ont vu dans mes relations dès le début et que moi,
848 je n'ai pas voulu voir, je savais que ça ne pouvait pas passer, mais je ne voulais pas le regarder, dès
849 le début, et pourquoi je suis allé m'entêter dans cette relation ? Je le savais quelque part que ça
850 n'allait pas, mais je n'ai pas voulu le voir, parce que je n'étais pas assez fort pour dire non, pas
851 assez costaud pour me respecter.

852 *PP1 : Est-ce que la pédagogie perceptive t'a aidé dans ces moments-là ou pas ?*

853 L : Elle ne m'aide que très récemment, depuis un mois, depuis ce que j'ai vécu dans cette
854 méditation et ce que ça a déclenché.

855 *PP1 : c'est-à-dire ?*

856 L : Depuis un mois, dans cette fameuse méditation, il a fallu que ça ouvre cette porte et que je me
857 dise « attention, tu ne te respectes pas et tu ne respectes pas l'autre non plus ». S'affirmer soit, ne
858 pas se berner soi-même c'est récent chez moi quand même. Là c'est viscéral, c'est du ressenti du
859 corps, quand le corps il te dit non, il dit non. Avant, je faisais fi de tout ça, en sachant qu'au bout
860 d'un moment je le voyais. C'est pour ça que depuis quelques semaines depuis la méditation,
861 même si encore une fois, il faut régler le curseur, j'ai le projet de se respecter et de pouvoir être
862 soi-même, j'en suis fier de dire ça ne me convient pas.

863 *PP1 : Est-ce que tu sens que la pédagogie perceptive t'aide ou pas dans ce chemin-là ?*

864 L : Oui, elle m'aide beaucoup, elle me construit. Pour moi, c'est une méthode qui est bonne, ce
865 n'est pas comme les pys qui vont te dire, c'est comme ci ou comme ça, là, il y a une douceur, une
866 force, il m'a fallu au moins un an avant de commencer à mettre en avant ce qui s'est mis en place
867 dans cette fameuse méditation. Ça y va doucement.

868 *PP1 : Quelle valeur tu donnes aux séances de pédagogie perceptive pour toi ?*

869 L : Pour moi, ce que je vis en séance c'est super important, c'est même fondamental surtout
870 quand tu es dans un moment où tu es en train de te construire...

871 *PP1 : Tu ?... Je...*

872 L : Surtout que je suis en train de me construire, je grandis, je grandis et j'apprends des choses et
873 je ne vois pas une autre manière de les apprendre, on ne peut pas apprendre ça dans un bouquin.
874 C'est fondamental pour moi de poursuivre le chemin et ces découvertes.

875 *PP1 : On arrive à la fin de l'entretien, est-ce que tu vois autre chose que tu as envie d'ajouter ?*

876 L : Non, je ne vois pas. *PP1 : Je te remercie vraiment, c'était très intéressant.*

1
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28

Entretien Valérie - Août 2013

Contexte : Valérie, 44 ans, est assistante de direction dans un grand groupe pharmaceutique. Elle a six mois de pratique en pédagogie perceptive, en séance individuelle (environ 1 séance par mois). Elle est arrivée au « bout du rouleau ».

L'interviewer est nommé PP pour Pédagogue perceptif. (PP4)

PP : Bonjour Valérie. Est ce que tu peux te présenter en quelques mots ?

V : Alors je m'appelle Valérie, ça fait 6 mois que je suis des séances à raison d'1 séance par mois. Avec ces séances, j'ai réalisé que cela faisait 4 ans que j'étais dans un travail qui ne me convenait pas du tout et que donc petit à petit et que je ne trouvais pas de porte de sortie... et en rencontrant une personne qui m'a parlé de cette technique, j'ai décidé d'essayer pour m'aider à retrouver une motivation à bouger ...

PP : Est ce que tu as testé d'autres techniques ?

V : Oui, car comme je fais de la relaxation, du shiatsu, la psychologie, ... voilà je pense que je suis à une période de ma vie où ... je peux essayer la pédagogie perceptive.

PP : Peux-tu me dire, avant les séances, comment jugeais-tu ta tendance à prendre des initiatives pour obtenir ce que tu souhaitais ?

V : Avant les séances... avant les 4 ans, avant ce travail, là où il y a une scissure, c'est avant ce travail et après donc... Avant les 4 ans de mon travail actuel, j'étais beaucoup plus vivante, j'étais jamais chez moi ... voilà je rencontrais des gens, je faisais du sport.... Avec ce travail, je n'ai plus eu le temps, et au fur et à mesure, je n'ai plus eu le temps, j'étais fatiguée et je n'ai plus voulu... j'ai perdu la motivation, et... c'est ça que j'ai perdu : la motivation de rencontrer du monde, parce que le soir en rentrant chez moi, je n'avais plus envie de rien, j'avais plus envie de sortir, et c'est là où les séances m'ont permis d'avoir du recul pour me poser, d'avoir des séances où ça m'a...posée.

29 *PP : Posée ?*

30 V : Oui, et c'est ça qui petit à petit m'a donné la force de me bouger... tiens je fais des recherches
 31 et aujourd'hui je vais rencontrer des gens qui vont m'aider, à changer de travail, prendre des avis,
 32 voilà faire quelque chose de concret... mais pas que mentalement.

33 *PP : Donc tu dirais que, avant les séances... comment tu jugerais ta tendance à prendre des initiatives pour*
 34 *obtenir ce que tu souhaites ?*

35 V : Dans la vie ?

36 *PP : C'est à dire avant les 4 ans c'est quelque chose que... ?*

37 V : Que je faisais.

38 *PP : Naturellement ? Tu ne t'es jamais posé la question ?*

39 V : Non, non j'étais plutôt ... Si je voulais quelque chose, je voulais, voilà.

40 *PP : Voilà ? Tu t'organisais et t'arrivais à ton but ?*

41 V : Voilà ! Après voilà c'est dans les 2 dernières années là... j'avais envie de faire plein de choses,
 42 mais rien n'aboutissait parce que je n'avais pas la force de mettre, d'enclencher quoi que ce soit
 43 pour les faire.

44 *PP : D'accord, ok.*

45 V : C'est pour ça que je pensais que j'étais peut être en dépression, ou c'était juste un burn-out,
 46 mais voilà, c'est là où il y a pas de ... il n'y avait plus de jus quoi ! Plus de motivation...

47 *PP : Ok. Avant les séances, est-ce que tu pensais que tu étais une personne de valeur au moins égale à n'importe*
 48 *qui d'autre ?*

49 V : Oui, oui oui.

50 *PP : Ça n'a pas changé ?*

51 V : Ça n'a pas changé...parce que je pense que savoir que l'on a de la valeur, ... pour moi, même
 52 ce n'est pas parce que je n'agissais pas que je pensais que je n'avais pas de valeur.

53 *PP : D'accord.*

54 V : C'est à dire que c'est quelque chose pour moi qui est séparé, je sais que j'ai de la valeur, je sais
 55 que je peux le faire, je suis juste, c'est juste que mon... cerveau ne fonctionne plus ... il ne peut
 56 plus le faire.

57 *PP : Ton cerveau ? ou ton corps aussi ? ou...*

58 *V : Oui... tout... c'est-à-dire que le cerveau, il ne donne plus d'ordre et le corps il avance plus.*

59 *PP : D'accord.... Euh avant la rencontre avec la psychopédagogie perceptive, est-ce que tu avais le sentiment que*
60 *tu pouvais faire les choses aussi bien que la majorité des gens ?*

61 *V : À partir du moment où c'est dans mes compétences ... oui ! Évidemment, si on me dit va sur*
62 *la lune, je savais que là c'est pas dans mes compétences, mais si c'est dans mes compétences, je*
63 *savais profondément, bien que parfois j'ai toujours un doute sur ma possibilité de faire, c'est-à-*
64 *dire, que je sais que je peux le faire au fin fond de moi, je sais que je peux le faire, je sais que je le*
65 *fais toujours, mais quand j'étais en entretien, il y a un moment où je me dis, la peur je me dis est-*
66 *ce que je suis capable de le faire.*

67 *PP : D'accord... donc est-ce que tu pourrais dire que tu as en général une attitude positive vis-à-vis de toi ? Avant*
68 *la rencontre avec la pédagogie perceptive*

69 *V : Euh oui, si, oui, oui*

70 *PP : Ce n'est pas ça du tout qui a été modifié ?*

71 *V : Non, non je pense que ce qui a été modifié... c'est vrai que quand on travaille avec quelqu'un*
72 *qui est toujours en train de nous mettre en doute ... tout ça, à la fin on doute, on ne sait plus trop*
73 *si...*

74 *PP : C'est à dire qu'en fait, pour expliquer un peu dans ton travail ça a été ... c'est tes collègues, ta hiérarchie ?*

75 *V : Non, j'avais ma hiérarchie, un manager qui ne savait pas gérer son stress, qui m'a pris*
76 *vraiment toute mon énergie, et qui en plus, ne savait pas prendre des décisions, donc son manque*
77 *de décision retombait après sur nous, mais.. on rentrait avec une question on sortait avec 10*
78 *questions en fait, donc on n'avait jamais l'impression que l'on faisait quelque chose de correct.*

79 *PP : D'accord.*

80 *V : Parce que face à ses doutes, c'est elle qui n'arrivait pas à gérer ses doutes... donc qui nous*
81 *renvoyait ses doutes, qui nous renvoyait son stress, et du coup qui nous épuisait, donc c'est vrai il*
82 *y a des moments où voilà on se dit je ne suis plus bonne à rien, je ne sais pas travailler parce*
83 *que...*

84 *PP : Ça t'as mis dans le flou ?*

85 *V : Ça m'a mis dans le flou ! Et là c'est vrai, je ne suis plus dans ce flou-là, je reprends... les*
86 *choses en mains.*

87 *PP : Avant la découverte de la pp est ce que tu estimes que tu as obtenu des choses importantes que tu souhaitais*
88 *de la vie ?*

89 *V :*

90 *PP :... Globalement... Avant...par exemple est ce que tu peux me préciser, si suite aux séances que l'on a*
91 *réalisées ensemble, il y a des choses importantes qui n'étaient pas réalisées et qui ont pu être mises en action ?*

92 *V : Des choses importantes ? Non pas encore, je n'en suis pas à ce stade-là.*

93 *PP : D'accord.*

94 *V : C'est-à-dire que là pour l'instant... j'étais au fond du gouffre, et là je sors la tête de l'eau.*

95 *PP : D'accord.*

96 *V : Donc on ne peut pas encore parlé de choses importantes, d'idéaux, et tout ça.*

97 *PP : D'accord, mais par contre est-ce que tu vois un effet dans ta vie quotidienne ?*

98 *V : Euh, oui, les séances ont eu un effet, je pense que je suis un peu plus sure de moi en fait, plus*
99 *posée*

100 *PP : D'accord.*

101 *V : Les séances m'ont aidée à poser des limites ou des choses comme ça.*

102 *PP : D'accord, ...poser des limites ?.*

103 *V : Oui, c'est à dire poser des limites, parce que ... au travail c'est ce qui me manquait, poser des*
104 *limites, partir quand c'est l'heure et tout ça, et prendre du recul pour ne pas continuer à me faire*
105 *bouffer comme j'étais avant ...*

106 *PP : D'accord, avant les séances est ce que tu avais tendance à réfléchir beaucoup sur toi même ?*

107 *V : Je me suis beaucoup posée de questions parce que comme je disais j'ai fait beaucoup de*
108 *techniques auparavant... j'ai fait de la psychologie, enfin j'ai fait une psychothérapie, j'ai fait moi*
109 *même des formations de massage et qui amènent aussi à se poser des questions, c'est vrai qu'il se*
110 *passé beaucoup de choses pendant le massage, shiatsu, énergétique... c'est vrai que... mais je suis*
111 *pas tout le temps en train de me poser la question sur moi même... mais ça m'arrive de travailler*
112 *sur moi, et donc de me poser des questions.*

113 *PP : D'accord.*

114 *V : C'était complémentaire, c'est-à-dire qu'il y avait des questions qui étaient posées par le*
115 *thérapeute, voilà que je ne me suis pas posée avant.*

116 *PP : Alors, avant les séances, est-ce que tu avais tendance à être attentive au sentiment qui t'anime?*

117 *V : Non, c'est vrai que de ce côté là je ne me pose pas trop de questions.*

118 *PP : Ce n'est pas se poser des questions, mais...*

119 *V : Attentive oui ! Non... attentive ... ce n'est forcément dans mon caractère d'être à l'écoute de*
 120 *ce que je ressens, de ce dont j'ai besoin et tout ça.*

121 *PP : Est-ce que tu as utilisé certains des outils que je t'ai montrés ? De manière autonome ? C'est à dire, est ce*
 122 *qu'il y a certains exercices que l'on a fait ensemble est-ce que tu les a fait, par exemple l'exercice sur la chaise.*

123 *V : Oui l'élastique là ...*

124 *PP : Pour le dos ? Relâcher un peu ton dos ... des exercices en gestuels...*

125 *V : Oui, ça oui, des exercices en gestuels j'en ai fait.*

126 *PP : Et est-ce que tu peux me dire quel effet ça avait, le fait de tu puisses reproduire par toi même des exercices et*
 127 *qu'est ce que cela avait comme effet ?*

128 *V : Le fait que je puisse refaire seule les exercices qu'on avait vu ensemble ... c'était bien par ce*
 129 *que comme tu m'avais montré, qu'on les faisait ensemble, parce que ça devenait un outil ponctuel*
 130 *que je pouvais utiliser chez moi, donc ça c'était bien. Mais, heu... après je n'arrivais pas à les faire*
 131 *tous les jours, parce que c'est vrai, j'y pensais trop tard en général, quand j'allais me coucher... les*
 132 *exercices élastiques pour le dos oui, là oui j'ai vraiment trop mal au dos... là et c'est vrai ça*
 133 *m'apportait un bien être.*

134 *PP : D'accord, ... en fait ce qui te motivait pour la pratique par exemple si tu avais atteint un seuil de douleurs ?*

135 *V : Voilà !*

136 *PP : C'est ça qui était important ? Sinon, quand ça allait à peu près ?*

137 *V : Oui, c'est ça, c'est comme si mon cerveau, il oublie les choses, mais je dis ça, mais c'est un*
 138 *peu partout pareil, c'est à dire il oublie les choses et à un moment donné c'est... Bien sûr, j'ai cet*
 139 *outil et je peux le faire, et souvent, c'est même en parlant avec des gens ...tiens, et ben oui, tiens il*
 140 *faudrait faire ça, et je me dis ha oui ! je pourrai faire... mais c'est vrai que quand c'est pour moi,*
 141 *c'est comme si mon cerveau... il occultait un peu.*

142 *PP : C'est à dire que tu es en train de me dire, que pour rendre service aux autres c'est plus facile et pour l'utiliser*
 143 *pour toi même c'est plus compliqué ?*

144 V : Voilà c'est comme si ça n'existait pas dans ma mémoire et c'est vraiment, c'est vraiment,
 145 quand j'arrive à un point où je me dis je pourrais faire ça ... et c'est vrai je parle là pour les
 146 exercices, mais ça arrive aussi pour d'autres choses.

147 PP : *D'accord, tu es en train de m'expliquer qu'un élément de motivation pour toi, c'est quand tu es tournée vers*
 148 *les autres, mais si c'est juste focalisé, ou tourné vers toi ça perd un peu de son intérêt.*

149 V : Ouais, j'y pense pas... mais je fais pas consciemment, c'est vraiment tu vois, là supposons que
 150 j'ai mal au genou, j'ai des exercices à faire, le matin, je me lève et je n'y pense pas, dans la journée
 151 je vais pouvoir le faire parce que j'ai besoin d'être assise, mais j'y pense absolument pas, j'y pense
 152 quand je vais sortir du bureau en me disant tiens ben j'ai pas fait. Et, arrivée chez moi, je vais être
 153 fatiguée, je vais me faire à manger, et là où je pourrai le faire, j'y pense pas, et une fois que je suis
 154 dans le lit en train de m'endormir, je me dis à ben tiens je n'ai pas fait mon exercice... pour des
 155 exercices pour l'estomac, je vais avoir mal à l'estomac, je vais rester 3 jours à avoir mal à l'estomac
 156 puis me dire ah au fait j'ai ça je pourrai prendre ça, donc voilà.

157 PP : *D'accord.*

158 PP : *Peux-tu me dire la motivation qui t'a poussée à pratiquer des séances de pédagogie perceptive ? Tu me l'as dis*
 159 *tout à l'heure, enfin tu l'as évoqué tout à l'heure c'était stress majeur au niveau du travail, et puis ...*

160 V : Le fait de pas bouger, pas.. J'avais l'impression de ne pas décoller, et de faire des choses

161 PP : *Plus de force ?*

162 V : Oui voilà, je n'avais plus de force.

163 PP : *Tu étais... bloquée dans ta vie ?*

164 V : Oui, voilà, dès que j'essayais de faire quelque chose ça n'allait nulle part, ça...

165 PP : *Ça n'aboutissait pas ?*

166 V : C'était un cul-de-sac ! Et les douleurs et tout ça !

167 PP : *Après la rencontre avec la pédagogie perceptive, après la rencontre avec ces séances, comment est ce que tu*
 168 *dirais que ta motivation elle a changé ? Ou est-ce que ta motivation de départ elle a évolué ? Et est-ce que tu peux*
 169 *rapporter ça à des expériences que tu as vécues pendant les séances ?*

170 V : Je ne pense pas que ma motivation de départ est changée dans le sens où je voulais bouger et
 171 avancer parce que je voyais que j'étais mal et que toute seule je n'y arriverais pas parce que j'avais
 172 l'impression d'être dans un trou, mais euh... ce qui a changé c'est que... comme les séances
 173 comme je disais tout à l'heure ça m'a posée d'une part et que j'ai pu prendre du recul donc là ça

174 m'a ... petit à petit donné... enfin j'ai peut être repris ma place... où je ne me sentais peut être
 175 pas à ma place... je ne sais pas où j'étais enfin

176 *PP : Avant dans ta relation avec ta hiérarchie ?*

177 V : Voilà, et du coup dans l'équipe, parce qu'on est toujours en train d'être mis en doute, de
 178 courir à droite à gauche, et tout le monde est stressé, tout le monde est en doute, plus personne
 179 ne sait ce qu'on doit faire ; donc quand on est dans un environnement comme ça, et toute une
 180 équipe est dans ce même schéma on va dire

181 *PP : Plus personne ne pouvait avancer ?*

182 V : Voilà ! C'est ça, on est juste dans le même bateau et on se soutient, mais on ne sait pas
 183 comment en sortir parce qu'on avait une hiérarchie qui était un peu spéciale quand même

184 *PP : Donc justement par rapport à ça, est-ce que ça été des séances où tu as eu des sensations de confort ou alors ?*
 185 *Ou alors des séances où je t'ai fait porter ton attention sur des axes ?*

186 V : Ben les axes, je me rappelle, les axes étaient ceux qui étaient le plus marquants... parce que je
 187 ressentais plus quand j'étais (geste des différents axes) ... quand le haut et le bas, la droite et la
 188 gauche, je me sentais, voilà avec les rotations qui n'allaient pas... mes axes qui étaient désaxés on
 189 va dire.

190 *PP : Et ça, ça t'a aidé à savoir...*

191 V : Je pense que le travail des axes ça m'a remis, je pense, dans une droiture, enfin dans un axe...
 192 enfin dans une droiture...

193 *PP : Dans un espace où les choses elles étaient un peu plus cadrées ?*

194 V : Oui voilà, c'était un peu plus à sa place, vu que les choses, elles étaient plus à leur place, du
 195 coup, j'ai pu prendre plus ma place au travail vis-à-vis de ma hiérarchie, plus dire les choses et
 196 plus m'affirmer, et du coup me dire tiens je vais sortir plus tôt le soir même s'il se passe ça et ça,
 197 pour pouvoir reprendre goût à sortir voir des gens, être dans la communication, reprendre essayer
 198 de reprendre du sport, et voilà.

199 *PP : D'accord.*

200 *V : Quelle est l'importance ou la valeur que tu donnes aux expériences que tu as vécues pendant les séances ?*

201 *PP : J'ai du mal à.... J'ai l'impression que c'est les mêmes questions. Bon pour l'instant, ce que*
 202 *j'apprécie, voilà l'une des raisons pour lesquelles j'étais venue, voilà, pour voir, je ne savais pas ce*

203 que c'était encore, je savais juste que je ne savais pas où j'allais je ne savais pas comment en sortir
204 et je savais que je n'aimais pas ce que j'étais en gros c'est ça.

205 *PP : La situation dans laquelle ...*

206 V : La situation voilà... c'est ça qu'on dit quand on est au fond du gouffre on peut pas aller plus
207 bas... mais voilà.. et que là ce que je sens c'est... même à ma manière de parler ça se voit c'est
208 que je suis beaucoup plus volontaire, que... beaucoup plus de recul... je pense que là avec le
209 nouveau manager qui est arrivé j'ai réussi, j'ai vraiment dit ce que je pensais... Enfin, j'ai mis les
210 limites, dès le départ pour mettre le cadre, et donc rien que ça, de mettre le cadre, donc il sait plus
211 ou moins qu'il le suit maintenant.

212 Et j'ai pu reprendre goût... le fait d'avoir enlevé le stress, de pouvoir partir plus tôt, j'ai pu
213 reprendre des activités qui me permettent de renouer avec les choses que j'aime faire... parce que
214 ces quelques années c'est juste le travail, je fais 1 heure de métro, au travail, revenir du travail 1
215 heure de métro et rentrer chez moi fatiguée. Ne plus pouvoir parler à personne parce que je
216 n'avais plus envie dormir et recommencer donc il n'y avait plus de plaisir à faire quoi que ce soit.
217 Donc là maintenant... au départ, je me suis obligée à prendre des rendez-vous le soir même si je
218 n'avais pas envie pour pouvoir renouer avec l'extérieur, et maintenant ça revient plus ou moins
219 cette envie de bouger à tel point que j'ai pris rendez-vous avec une personne de l'Apec, qui m'aide
220 justement, je parle de mes valeurs, comment les mettre en avant, comment me présenter pour des
221 entretiens pour changer de travail, donc plus me préparer et être dans quelque chose de concret
222 et pas juste dire j'aimerais bien, mais ne pas avoir la force et ne pas savoir comment faire.

223 *PP : Tout ça, euh... si je comprends bien, ce que tu es en train de me dire, c'est que tu as repris goût dans ta vie et*
224 *que tu as re-posé un cadre dans ton milieu actuel de travail et que tu envisages de choisir...*

225 V : D'en partir

226 *PP : D'en partir, mais en plus de choisir là où tu veux aller et de définir concrètement tes valeurs et partir de...*

227 V : Ah oui ! Parce que je ne veux pas retomber dans... en acceptant ce travail, je savais que j'avais
228 fait le mauvais choix, c'est ça qui est le pire. C'est ça, s'il y avait quelque chose que je changerais et
229 ce que je disais dans les autres questions, c'est je ne changerais pas mon parcours sauf celui-ci les
230 4 dernières années.

231 *PP : Tu ne changerais pas ton parcours c'est-à-dire ? De ta vie tu ne changerais rien ?*

232 V : Oui, je ne changerais que ces 4 dernières années où... je pense... bien qu'il y a des choses
233 positives : j'ai rencontré des amis, voilà ça m'a donné une assise financièrement alors que c'est la

234 crise, j'ai un travail, mais peut être que je savais, quand j'ai pris ce travail, le sentiment que je
235 n'aurai pas dû l'accepter, c'est peut-être la chose que je changerai ... plus écouter la petite voix
236 intérieure qui dit... des choses.

237 *PP : Est-ce que... est-ce que les séances que tu as faites en pédagogie perceptive, ça t'aide à renouer, à faire un*
238 *contact avec ce que tu appelles ta petite voix intérieure ?*

239 V : Peut être oui... certainement, mais c'est vrai que je ne suis pas encore dans le ressenti... je ne
240 me pose pas encore trop de questions, mais je m'en aperçois de plus en plus.

241 *PP : C'est quelque chose que tu souhaiterais découvrir ?*

242 V : Oui, plutôt de l'écouter, parce que je sais que des fois, c'est là, mais c'est vrai qu'on a toujours
243 tendance à ne pas toujours écouter.

244 *PP : Et si tu parles pour toi, tu as toujours forcément tendance à... ?*

245 V : Ben à suivre ma petite voix.

246 *PP : Est-ce que tu veux rajouter quelque chose ou pas ?*

247 V : Ben c'est complet sur ce que j'ai fait ces 6 derniers mois...

248 *PP : Bon ok merci.*

Entretien Karim – 4 Octobre 2013

L'interviewer est nommé PP pour Pédagogue perceptif. (PP7)

PP7 : Alors on est le 4 Octobre 2013, je suis avec K. qui a donc 9 mois de séances individuelles avec moi et 11 séances individuelles. Contexte général de l'accompagnement, je pense que K. aura l'occasion de le dire lorsque je vais lui poser la première question : Alors K. quelle a été la motivation qui t'a poussée à pratiquer les séances de Pédagogie Perceptive ?

K : Alors, la motivation, je l'ai découverte par hasard, la technique à travers un stage et dès que j'étais en contact avec cette technique, j'ai bien vu que ça touchait quelque chose de moi qui était très important. Oui, je savais déjà qu'il fallait que je travaille sur le corps, je travaillais déjà sur le corps, mais cette façon de travailler sur le corps est très différente de ce qu'on peut faire en danse ou en massage. Là, il y avait quelque chose qui, dès que je l'ai touché, c'est devenu incontournable. Je ne sais pas si c'est clair ce que je dis ?

PP7 : Si, si si. Quelque chose d'essentiel.

K : En fait, je veux réparer quelque chose de moi et cette technique, ça le faisait ! Je n'ai pas eu de doutes.

PP7 : Et quand tu disais la différence, tu peux dire quelque chose sur cette différence ? Par rapport à la danse... c'est ce que tu as dit.

K : La différence, c'est qu'on va... pour moi, alors ça ne le fait peut-être pas pour tout le monde, mais j'arrive très très vite à des blocages...anciens, et ça permet de trouver des solutions à ces blocages et ce ne sont pas des pansements, ce ne sont pas... d'après ce que j'ai senti dans ce travail et que je continue de sentir, ce n'est pas une méthode qui va simplement alléger une souffrance ou trouver quelque chose, vivre des moments de bonheur ou de plaisir passagers. Pour moi, c'est quelque chose... c'est une méthode qui redonne de la vie, quelque part.

PP7 : D'accord, et cette motivation de départ, elle a évolué ? Elle a pris une nouvelle forme ?

K : Non, c'est la même. Elle s'est précisée.

PP7 : Tu es toujours en relation avec cette motivation de départ ? Elle s'est précisée, comment ?

K : Elle s'est précisée. Ba, simplement au fur et à mesure des découvertes, les avancées ont confirmé les intuitions de départ. Et donc maintenant, je peux mettre des mots, je peux expliquer plus pourquoi ça... pourquoi ça marche. Je peux expliquer plus où j'en étais au départ alors qu'au départ, je savais que ça me faisait du bien et que c'était important pour moi, et c'aurait été plus difficile d'expliquer plus avant.

PP7 : D'accord, d'accord. Et tu peux préciser justement ?

K : Oui. Et bien maintenant, je suis plus en lien avec la partie de moi qui est ... je parlais de sarcophage tout à l'heure, cette armure, cette partie-là qui est encore très bloquée et sous tension, et, à la fois c'est beaucoup plus facile, c'est pas beaucoup plus facile, mais je commence à sentir comment le mouvement peut être, une fois qu'on se dégage de cette armure, c'est-à-dire l'autre façon de faire, de vivre.

41 *PP7 : D'accord. Donc on est parti de la motivation et est-ce que tu peux parler aussi de l'influence de la Pédagogie*
 42 *Perceptive sur ta dynamique motivationnelle et est-ce que tu peux dire si ce contact avec les séances a influencé, a*
 43 *changé ta volonté de réaliser tes souhaits ?*

44 K : En général ?

45 *PP7 : Oui, tes souhaits en général ?*

46 K : Elle a changé, le fait de mieux comprendre ce qui se passait dans mon corps me rend plus
 47 tolérant vis-à-vis de moi-même, plus patient même s'il y a encore du boulot, dans le sens où,
 48 avant j'étais motivé pour faire telle ou telle chose, et très frustré lorsque je n'y arrivais pas. Et,
 49 avec le travail que l'on fait ici, et d'autres choses qui le complètent, il n'y a pas que ce travail-là,
 50 mais je pense qu'il est quand même assez central, ça me permet de me rendre compte que les
 51 choses ce n'est pas à la rigueur raisonnable de vouloir les accomplir tout de suite ou rapidement,
 52 tant que ce dont je parlais tout à l'heure : espèce d'armure, les mouvements qui ne sont pas
 53 spontanés ou naturels, tant que ça n'est pas réglé, il y a des choses qui n'ont pas de sens
 54 finalement... des espoirs, des... il faut...

55 *PP7 : Des volontés de mises en actions qui...*

56 K : Voilà, qui ne vont pas se faire de manière naturelle...

57 *PP7 : Qui vont être forcées en fait, c'est ce que tu dis.*

58 K : Oui.

59 *PP7 : D'accord. Parce qu'il y a la question : pouvez-vous me donner des décisions ou actions que vous avez menées*
 60 *depuis la rencontre avec la Pédagogie Perceptive qui illustrent votre motivation profonde ?*

61 K : Depuis ? Actions, décisions... Là, je n'en vois pas. Il y en a probablement, j'avais déjà... Non,
 62 je dirais c'est presque contraire, c'est-à-dire que j'ai moins besoin de décider maintenant. Pour
 63 agir, je le faisais, mais je me forçais à agir. Maintenant la volonté d'agir, elle est plus naturelle je
 64 dirais depuis les derniers mois depuis ce travail avec toi.

65 *PP7 : Et, tu fais un lien avec des choses précises qui ont été faites dans les séances individuelles, qui ont vraiment*
 66 *agi là-dessus : une manière de travailler dans tout ce qu'on a traversé, tu n'as pas un moment clé où tu as senti que*
 67 *ça travaillait là-dessus ?*

68 K : Sur la motivation ?

69 *PP7 : Oui, oui oui sur ce que tu viens de décrire là, un de nos outils, un exemple concret de vécu qui a pu vraiment*
 70 *joué là-dessus ?*

71 K : Je crois que c'est... il y en a peut-être d'autres que je ne vois pas pour le moment, mais ce que
 72 je sens le plus c'est cette espèce de nouvelle patience qui se développe. C'est plus ça, donc ce
 73 n'est pas la capacité de décider, c'est la capacité d'attendre.

74 *PP7 : Oui, oui, j'ai bien compris, mais justement, il y a cette chose-là que tu décris très très bien, mais est-ce que*
 75 *dans les outils qui ont été déployés est-ce que tu sens qu'il y a un vécu spécifique qui a permis cette transformation,*
 76 *une situation dont tu te souviens dans le vécu des tes séances, est-ce qu'il y a un vécu dans ces 11 séances qui ait*
 77 *pu ?...*

78 K : Non, je ne pense pas qu'il y a ait eu quelque chose de particulier. Je pense que les séances elles
 79 forment un tout, les 11 séances forment un tout, mais je ne saurais pas dire : voilà ce qui s'est
 80 passé à ce moment dans cette séance a un lien direct. Je peux expliquer les choses par rapport à
 81 moi, mais après, savoir dans la vie, quelle partie...

82 *PP7 : Tu vois, je reviens à ce que je t'ai lu tout à l'heure : le bassin, ça calme.... Quand on a travaillé sur le*
 83 *bassin.*

84 K : Oui, oui... oui, c'est clair, mais en même temps, là je vois pas.

85 PP7 : *J'entends bien, j'entends bien. Voilà, deuxième question : avant les séances, est-ce que tu peux dire, avant*
86 *les séances, quelles étaient les choses importantes auxquelles tu donnais de la valeur dans ta vie ?*

87 K : Avant les séances.

88 PP7 : *Oui, tes centres d'intérêt, témoigner de tes centres d'intérêt majeurs, avant la rencontre ?*

89 K : Avant. (silence) La musique, la danse et les relations avec les gens que j'aime, relations avec les
90 gens en général.

91 PP7 : *D'accord. Et ça, c'est quelque chose qui prenait beaucoup de place dans ta vie ?*

92 K : Oui, ça n'a pas changé.

93 PP7 : *Cela n'a pas changé, d'accord. Après la rencontre ?*

94 K : Non, parce que je pense que j'étais déjà avancé sur certaines choses, donc peut-être que, tu
95 vois ce que je veux dire. D'autres personnes c'est la révélation d'un nouveau monde, moi c'est,
96 c'était : « Ah, enfin quelque chose qui va permettre de renforcer tout ça qui est déjà important. »

97 PP7 : *D'accord*

98 K : Donc ça n'a pas vraiment changé mes priorités ou mes valeurs.

99 PP7 : *Tes centres d'intérêt ?*

100 K : Non, ça a évolué un petit peu, mais...

101 PP7 : *Dans ton travail aussi, il n'y a pas...*

102 K : Ah, mon travail, mon travail.... Il est un peu loin de tout ça !...(rire)

103 PP7 : *(rire) Alimentaire ?*

104 K : Oui, je dirais alimentaire, sans même que ce soit péjoratif, hein !

105 PP7 : *Non, non, mais je comprends tout à fait. Exemple de relance : dans quelle mesure les expériences vécues en*
106 *Pédagogie Perceptive ont eu ou non une influence sur vos centres d'intérêt et sur votre volonté de les réaliser ? Tu*
107 *viens d'y répondre, non ?*

108 K : Oui, je peux quand même dire la danse par exemple, c'était déjà un centre d'intérêt, ça
109 continue de l'être. J'en profite plus, j'en profite plus parce que je fais quand même des danses
110 qui... j'ai quand même toujours beaucoup de tensions, même avec le plaisir il y a quand même de
111 la douleur et de la frustration, mais il y en a moins. Donc, il y a des moments où il y a de la
112 jouissance, ce n'était pas autant le cas avant et donc, par exemple, maintenant, c'est bête, mais,
113 comme j'ai senti des moments aussi forts, maintenant je suis capable de faire 100km pour aller
114 voir le groupe, qui, très probablement va me faire sentir ces choses-là, plutôt que de faire juste
115 20km et que ce soit juste une bonne soirée. Donc, les séances renforcent mon plaisir et du coup,
116 ça renforce ma motivation pour aller chercher encore plus de plaisir partout.

117 PP7 : *D'accord, et tu disais aussi dans les séances que ça aidait pour le travail de la voix, non ?*

118 K : Ah, complètement, et sans que je fasse grand-chose, là, je ne fais plus tellement d'exercices de
119 la voix, mais je sens que la mâchoire, petit à petit se relâche et que le chant devient plus naturel.
120 Et, je pense qu'en continuant comme ça même le timbre, la voix va continuer d'évoluer, la façon
121 de chanter, ça c'est clair même si pour l'instant, je ne fais pas énormément de travail là-dessus. Je
122 laisse les choses se faire, je ne veux pas trop...

123 PP7 : *D'accord. Et quelle importance tu donnes aux valeurs, aux expériences vécues lors des séances de Pédagogie*
124 *Perceptive ?*

125 K : je n'ai pas compris la question.

126 PP7 : *D'accord. Quelle importance ou valeur donnes-tu lors des séances de Pédagogie Perceptive ? Quelle*
 127 *importance, c'est important pour toi ?*

128 K : Ah, bah, c'est fondamental, parce que ces séances, pour moi, touchent des nœuds, des nœuds
 129 dans le sens blocage et des nœuds dans le sens des choses incontournables c'est-à-dire que, dans
 130 tout ce que je touche là, c'est des choses de l'enfance, je touche à des choses douloureuses.

131 PP7 : *Là, tu parles en général, mais tu as des faits concrets qui illustrent ce que tu viens de dire ? Des faits*
 132 *concrets vécus en Pédagogie Perceptive ?*

133 K : Oui, c'est-à-dire lorsqu'on a fait du travail au sol, le travail de se relever, c'est à quel point c'est
 134 difficile de me relever naturellement, de marcher naturellement.

135 PP7 : *Et tu vois un lien entre certains faits concrets qui auraient pu changer cette évolution dans tes pôles*
 136 *d'intérêt ?*

137 K : Ah, on parle toujours de pôles d'intérêt, là ?

138 PP7 : *Oui, toujours.*

139 K : Ah, d'accord, je suis un peu perdu.

140 PP7 : *Des faits concrets vécus en Pédagogie Perceptive qui te permettent d'attribuer l'évolution de tes pôles d'intérêt*
 141 *aux séances de Pédagogie Perceptive ?*

142 K : Et bien ça paraît assez évident parce que là, je parle de la danse. À partir du moment où le
 143 corps commence à avoir conscience qu'un mouvement peut être spontané et complètement léger
 144 et non douloureux, c'est évident que dans la danse après...

145 PP7 : *Et tu te rappelles d'un moment où tu l'as vécu ?*

146 K : Ah oui, presque à chaque fois, dans chaque séance, il y a...

147 PP7 : *Sur la chaise, sur la table ?*

148 PP7 : Non non sur la chaise, parce que c'est plus facile pour moi que sur la table. Après, sur la
 149 table, il y a aussi eu des mouvements, des ... c'est quoi, c'est le sternum qui est là?

150 PP7 : *Oui.*

151 K : Où le sternum se libérait. D'autres fois c'était au niveau du crâne, d'autres fois au niveau des
 152 viscères, des hanches. Oui j'ai mais c'est... Il n'y a pas un moment particulier, mais je sais que
 153 chaque... je sens un lien entre toutes ces choses, quoi !

154 PP7 : *D'accord. On va passer à une autre question. Avant les séances, comment est-ce que tu jugeais ta tendance à*
 155 *prendre des initiatives pour obtenir ce que tu souhaitais ? Avant, avant de commencer le travail ? Il s'agit ici de*
 156 *témoigner de la tendance que tu avais ou non à te mettre en action pour atteindre tes buts et de décrire les incidences*
 157 *de cette manière d'être sur tes actions ? Tu l'as un peu abordé tout à l'heure, avec cette histoire de volonté, je pense*
 158 *que tu l'as abordé.*

159 K : J'ai de la volonté, donc j'avais déjà une capacité à prendre des décisions et à agir, mais elle
 160 était souvent forcée c'est-à-dire qu'il fallait que je me fasse violence quand même pour me
 161 dire : « bouge tes fesses, quoi ! ». Voilà, si c'est avant, c'est ça.

162 PP7 : *Et c'était dans tous les domaines de ta vie ?*

163 K : En général, oui. Que ce soit pour une décision professionnelle ou, comme je chante, décider
 164 de m'enregistrer. Toutes les choses avec lesquelles je ne suis pas très à l'aise surtout, toutes les
 165 décisions qui avaient à voir avec... qui sortaient de ma zone de confort. Je le faisais, je finissais

166 par le faire, mais il y avait beaucoup de doutes, parfois beaucoup de temps entre... presque une
167 angoisse entre le moment où : « ah, il faudrait peut-être que je le fasse » et le moment où je le
168 faisais.

169 *PP7 : D'accord. Et après la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, il y a eu une évolution ?*

170 K : Il y a eu une évolution dans le sens où, c'est la patience dont je parlais tout à l'heure. Bon,
171 tout n'est pas réglé, hein, je pense qu'il y a encore pas mal d'avancées possibles, mais je me force
172 moins et parfois je me dis : « ce n'est pas le moment, laisse tomber » plutôt que de me forcer, soit
173 les choses viennent plus naturellement, soit j'attends, et du coup, je le vois dans la maison que je
174 suis en train d'aménager, là je me trouve avec des choses qui m'auraient, des choses toutes
175 simples, mais comme je ne suis pas manuel, qui m'auraient angoissé, je pense qu'il m'aurait fallu
176 demander à des gens de m'aider ou de me conseiller quatre fois avant de le faire. Et bien là, je
177 prends le pinceau et j'y vais, mais j'y vais au moment où j'ai envie de le faire. Mais avant je n'aurais
178 pas eu envie de le faire parce que j'aurais tellement douté que finalement ça aurait enlevé l'envie.
179 Et c'est physique, c'est mental, mais c'est aussi corporel, c'est-à-dire qu'au moment où je prends
180 le pinceau, j'ai vraiment du plaisir à utiliser le pinceau.

181 *PP7 : D'accord.*

182 K : Donc, il y a une nouvelle patience et une nouvelle façon de faire les gestes, simplement, que je
183 peux vraiment lier à la façon, à ce que j'apprends ici.

184 *PP7 : D'accord et justement qu'as-tu vécu dans les séances de Pédagogie Perceptive qui te permet de dire que cela a*
185 *fait changer ta manière de te mettre en action ou de persévérer dans une mise en action ? On revient toujours à ce*
186 *concret, essayer de faire un lien avec le concret ?*

187 K : Oui. Et bien les mouvements sur la chaise.

188 *PP7 : Les mouvements sur la chaise.*

189 K : Les mouvements sur la chaise parce que, quand je suis allongé, je ne fais pas le mouvement et
190 j'ai souvent l'impression quand même de subir.

191 *PP7 : Ah, d'accord.*

192 K : Je subis et je suis quand même beaucoup dans la défense. On en a parlé un certain nombre de
193 fois, la défense a tendance à diminuer, mais elle est toujours très forte, tandis qu'avec le
194 mouvement sur la chaise et les mouvements où tu me guides et que je sens mon corps continuer
195 complètement naturellement, ça je peux le relier complètement avec ce que je viens de dire avant,
196 de pouvoir attendre et faire quelque chose qui au moins avant, aurait été difficile.

197 *PP7 : Je trouve que c'est une belle mise en relation. Oui je trouve que tu as bien parlé de ça, on va passer à une*
198 *autre question, ça te va, tu n'as rien à ajouter ?*

199 K : Non non.

200 *PP7 : C'est bon ? Avant les séances, pensais-tu être une personne de valeur au moins égale à n'importe qui*
201 *d'autre ?*

202 K : Ah ba ça c'est difficile parce que ça dépend à quelle partie de moi on parle. (rire)

203 *PP7 : Il s'agit ici de préciser la dynamique de valorisation que vous aviez de vous-même par rapport aux autres et*
204 *de décrire en quoi cela influençait votre manière d'être ?*

205 K : Oui oui, je comprends bien, donc la réponse ça serait : oui, à priori ce serait oui même si,
206 quelque part, en y repensant dans un an je vais peut-être te dire que non.

207 *PP7 : Mais c'est maintenant.*

208 K : Maintenant je dirais oui.

209 PP7 : *Aucun doute là-dessus.*

210 K : Vas-y, répète la question.

211 PP7 : *Pensiez-vous être une personne de valeur au moins égale à n'importe qui d'autre ?*

212 K : Oui, (rire)

213 PP7 : *Et dans ce oui tu n'as pas à ...*

214 K : C'est-à-dire que là c'est vraiment une question qui, je pense.... Il y a 10000 façons d'y

215 répondre, hein.

216 PP7 : *Trouve une ...*

217 K : Moi, je dirais oui parce que malgré le fait que je sais qu'il y a en moi un petit gamin qui doit

218 se sentir très inférieur aux grands qui l'entourent, moi, l'adulte qui répond à cette question dit :

219 oui parce que je sais très bien que les autres sont exactement pareils que la plupart des gens que je

220 vois autour de moi, on a les mêmes trucs, on a les mêmes problèmes, donc oui même avant le

221 traitement. Voilà, je ne peux pas vraiment dire beaucoup plus. Donc je sais ce qui va venir après la

222 question parce que j'ai déjà lu. Ça, ça n'a pas changé, les traitements, je pense, n'ont pas fait

223 évolué. Il y a aussi le fait que j'ai fait beaucoup de travail personnel avant de commencer ça.

224 Donc... si j'avais fait, en imaginant, ça n'a pas de sens, mais... j'avais commencé à faire ces

225 traitements il y a 3 ou 4 ans, là, j'aurais pu répondre des choses différentes.

226 PP7 : *D'accord.*

227 K : Mais il y a des choses qui sont déjà solides en moi.

228 PP7 : *D'accord, là je comprends tout à fait. Donc la perception de toi-même est-ce qu'elle s'est modifiée au contact*

229 *des séances de Pédagogie Perceptive ?*

230 K : La perception de moi-même en général ?

231 PP7 : *Oui, oui est-ce qu'elle s'est modifiée ?*

232 K : Elle s'est modifiée, mais, mais.... Pas tant que ça sur... il y a certaines parties qui ont changé

233 et d'autres qui n'ont pas changé. Ce qui a changé c'est la conscience de cette espèce d'armure et

234 de l'absence de lien par rapport au monde extérieur, par rapport au toucher, ce qu'on sent allongé

235 et ça c'est fort. Ça reste heu, ces défenses que j'aies, ce sont des défenses acquises et finalement

236 des défenses inutiles parce que ce n'est pas ce genre de défenses qui nous protègent de grand-

237 chose, ça j'en suis plus conscient maintenant ; avant je le savais et maintenant je peux le toucher

238 corporellement.

239 PP7 : *Donc, dans ta vie quotidienne c'est beaucoup dans ta relation à l'autre en fait ?*

240 K : Oui. Oui.

241 PP7 : *Et d'autres secteurs aussi ?*

242 K : Non, non c'est surtout dans la relation à l'autre. C'est surtout dans.... La relation à l'autre,

243 oui. Relation à l'autre... relation à l'autre de façon... directe c'est-à-dire dans les échanges avec

244 l'autre, je sens que je suis moins dans... est-ce que je parle maintenant de comment ça a changé ?

245 PP7 : *Heu, heu...*

246 K : Parce que maintenant...

247 PP7 : *On est toujours dans.... Pour illustrer l'incidence de votre perception de vous-même, on est toujours dans la*

248 *perception de soi-même.*

249 K : L'incidence du travail sur la perception de soi-même. Oui je pense que... j'ai pris plus
 250 conscience des défenses que j'avais dans mes relations avec les autres, de l'importance du corps
 251 dans ces défenses, parce qu'on a tendance à penser que c'est juste dans la tête, et en fait, à travers
 252 le travail qu'on fait je vois très bien que c'est le corps et la tête et le mental.

253 *PP7 : Quoi dans le travail justement, te permet de...*

254 K : C'est essentiellement la réaction par rapport à ton toucher.

255 *PP7 : D'accord, la réaction au toucher, la réaction directe sur la table, sur la chaise aussi parce qu'il y a un*
 256 *contact aussi sur la chaise.*

257 K : C'est plus sur la table parce que là, c'est passif. J'ai plus l'impression d'un contact... c'est-à-
 258 dire je ne peux pas le contrôler, c'est un antagonisme, d'une part de ce que tu pourrais bien me
 259 faire, ça c'est fort cette chose-là !

260 *PP7 : Très fort, oui, oui.*

261 K : Et donc qui est là, ce n'est pas toi en particulier, je peux très bien faire le lien avec ce que je
 262 peux vivre avec des gens qui m'entourent, et des gens qui ne me touchent pas physiquement.
 263 Donc je vois que ce n'est pas que le toucher physique, c'est tout ce qui peut me toucher dans tous
 264 les sens du terme. Et donc la progression, la prise de conscience : dans mes relations avec les
 265 autres, il y a plus de lâcher. Je peux donner un exemple concret c'est-à-dire que, ça va aussi avec le
 266 fait que j'ai déménagé, donc c'est différent, mais je reçois maintenant des gens chez moi, avant je
 267 ne recevais jamais sauf si j'avais une compagne, donc là, elle venait, mais des amis ne venaient pas
 268 chez moi.

269 *PP7 : D'accord ?*

270 K : Maintenant j'ai quelqu'un chez moi plusieurs fois par mois, ça c'est directement lié au travail
 271 qu'on fait.

272 *PP7 : Et donc ce travail sur la table ?*

273 K : Oui.

274 *PP7 : D'accord, ah, c'est intéressant de développer ça. Moi, je trouve ça très intéressant. Tu as été jusqu'au bout*
 275 *de ce qu'on vient d'aborder là ?*

276 K : Je pense que ça va.

277 *PP7 : Avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, avais-tu le sentiment de faire les choses aussi bien que la*
 278 *majorité des gens ?*

279 K : Oui, oui.

280 *PP7 : Donc, il s'agit bien ici de décrire ton sentiment dominant concernant ta capacité ou ton incapacité à faire*
 281 *aussi bien que les autres si ce n'est plus.*

282 K : Oui, ça ce n'est pas un problème.

283 *PP7 : C'est ta manière d'être au monde ?*

284 K : Non non le travail qu'on fait, même si quelque part, ce que je dis on pourrait aussi
 285 l'interpréter de cette façon-là, je pense que... non... je pense que, comment je pourrais expliquer
 286 ça ? Dans toutes les séances qu'on a eues, ce n'est pas ma valeur par rapport aux autres qui est en
 287 jeu, tu vois, c'est le contact et le mouvement. Après c'est sûr je pense qu'on aura pas fini le travail
 288 parce qu'il ne se finit pas, par rapport à cette armure, tout ça, peut-être que mon sentiment de
 289 valeur par rapport aux autres changera, mais ce n'est pas ça qui est en jeu fondamentalement.

290 Quand j'ai lu, j'ai vu que non ça ne me parle pas du tout, ça ne me parle pas dans la description
 291 de ce qu'on fait, de ce qui a changé.

292 *PP7 : Tu as déjà fait beaucoup de choses dans ta vie ?*

293 K : Tu veux dire ?

294 *PP7 : Oui, qui prouve que tu es capable de passer à l'action.*

295 K : Oui, j'ai été dans des pays différents, j'ai fait des métiers différents, donc ça, au bout d'un
 296 moment on se dit, même si il y a des choses qui me font peur, des choses qui... je l'ai déjà bossé
 297 ça.

298 *PP7 : Cela c'est quelque chose que tu as déjà travaillé ?*

299 K : Par exemple, je ne dansais jamais, je n'étais pas capable de danser, ça c'est avant.

300 *PP7 : Avant.*

301 K : Je ne chantais jamais, j'ai appris à chanter, donc on sait très bien qu'à travers toutes ces
 302 expériences.

303 *PP7 : Donc, après la Pédagogie Perceptive ça ne change pas grand-chose ?*

304 K : Non ça ne change pas grand-chose.

305 *PP7 : Si j'ai bien compris hein, parce tu étais déjà passé à l'action, d'accord, tu avais déjà enclenché ce secteur dans*
 306 *ta vie. On va passer à une autre question.*

307 K : La seule que ça pourrait changer, c'est de passer à l'action c'est-à-dire là où j'ai encore un
 308 complexe, là où j'ai encore une angoisse et là, j'ai cette patience.

309 *PP7 : Reliée à ce qu'on a dit tout à l'heure, d'accord, à cette patience.*

310 K : Si tu as toujours ces choses là encore en toi dans ton corps, c'est pas étonnant que certaines
 311 choses soient difficiles, attends, ou juste : « prends ton temps »

312 *PP7 : D'accord, oui ce n'est pas la capacité effectivement de passer à l'action qui est directement interrogée ?*

313 K : Non. Pour compléter quelque chose que je disais tout à l'heure même si ça ne va pas là...

314 *PP7 : Ce n'est pas grave !*

315 K : C'est cette patience nouvelle, elle est liée au fait que, dans le travail qu'on fait, je peux
 316 comprendre plus clairement et l'admettre que s'il n'y a pas du plaisir, s'il n'y a pas de la souplesse
 317 et là, du point de vue du mouvement, de l'action ça ne sert à rien, ça n'a pas de sens. Donc, ça
 318 cette prise de conscience là m'aide à me dire : « attends, tu es sans doute pas prêt ». Parce que si
 319 je me force, parce que je me suis très souvent forcé dans ma vie à faire telle ou telle chose et que
 320 j'y arrive, je vais être satisfait. Mais si je me suis fait mal, je vais le savoir et quelque part, ça va
 321 gâcher le plaisir et je respecte plus ça.

322 *PP7 : D'accord. Donc on va passer à une autre question : Avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive,*
 323 *estimais-tu avoir une attitude positive vis-à-vis de toi-même ?*

324 K : (rire).

325 *PP7 : Dans les différents secteurs de ta vie ?*

326 K : Alors, je dirais sur certains aspects : oui, et sur certains aspects : non, et c'est assez tranché
 327 c'est-à-dire qu'il y a vraiment des choses pour lesquelles bah oui et... c'était quoi déjà les termes
 328 centraux de la question ?

329 PP7 : *Avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, estimiez-vous avoir une attitude positive vis-à-vis de vous-*
 330 *même ?*

331 K : Une attitude positive. Donc je dirais oui et non, le non étant assez fort.

332 PP7 : *Le non étant assez fort, tu peux préciser un petit peu ? Les secteurs ?*

333 K : Attitude positive.

334 PP7 : *Dans ta capacité de passer à l'action ?*

335 K : ça allait, non ce n'était pas ça, attitude positive c'est cet espèce de sentiment... d'attitude qui
 336 est donc, là où c'était négatif, c'était lié à de la souffrance... finalement. Et le fait d'être en
 337 souffrance et de ne pas le sentir, que... la souffrance, heu quand je dis souffrance c'est
 338 psychologique et corporel et, pour moi, les deux sont vraiment liés. Donc, le fait de ne pas le
 339 sentir crée beaucoup d'incompréhensions vis-à-vis de soi-même.

340 PP7 : *Oui, et justement, après la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, il y a quelque chose qui a changé à e*
 341 *niveau là ?*

342 K : Oui.

343 PP7 : *Sur l'estime de toi ?*

344 K : Oui, complètement.

345 PP7 : *Tu peux expliquer un petit peu ?*

346 K : La souffrance est toujours là, elle n'a pas disparu, mais je la respecte plus, c'est-à-dire que je
 347 me rends compte que les frustrations, le peu d'estime de soi, tout ça c'est normal si : faire un
 348 mouvement c'est déjà douloureux ou c'est déjà douloureux de se faire toucher. On ne peut pas
 349 avoir une belle estime de soi si tout ça c'est là et si, en plus, c'est caché. Moi je sais qu'il y a eu des
 350 moments, et là, c'est directement lié aux traitements, là, j'ai commencé à avoir de l'estime de soi
 351 parce que je me suis dit : « Merde ! » et t'as réussi à vivre avec tout ça quoi !

352 PP7 : *D'accord.*

353 K : Et là le truc se retourne parce qu'avant c'était : « pourquoi je ne peux pas être heureux, je dois
 354 être vraiment nul ! » et là, tout d'un coup, on sent ce qu'il y a dans le corps et tout ce qui va avec
 355 qu'est associé et puis on se dit : « Merde, pff ! Qu'est-ce que j'ai porté quoi, qu'est-ce que je
 356 porte ! » Et, du coup, l'estime de soi change complètement même si, après c'est pas gagné, hein
 357 comme je te dis, j'arrive toujours pas à dormir bien donc c'est... tout ça c'est vraiment lié, c'est
 358 vraiment lié ! Mais il y a une reconnaissance de qui on est, de ce qu'on vit...

359 PP7 : *Et de ce qui a été traversé aussi, c'est ce que tu dis, de ce qui a été traversé.*

360 K : Oui.

361 PP7 : *Et donc là, si tu peux préciser, là tu l'as abordé, c'est pendant les traitements aussi...*

362 K : Ah ça c'est pendant les traitements que cette estime de soi s'est un petit peu transformée.
 363 Dans les traitements, après il y a des moments dont on se souvient plus.

364 PP7 : *Et quels moments ?*

365 K : Mais avant que je cherche des moments, je crois que c'est vraiment tout le traitement parce
 366 que c'est le moment qui a été le plus intense, qui a été le plus fort, qui a été le plus fondamental
 367 avec ça, je pense. Après, pourquoi on s'en souvient... et les mouvements... C'est... Je pense que
 368 c'est surtout le ressenti de blocages. Heu, par exemple si je suis sur la chaise et que je me rends
 369 compte que quelque chose est même très très difficile et que, si tu ne mettais pas ton doigt ou ta
 370 main quelque part je ne saurais pas, ce serait la vraie panique... c'est... le besoin

371 d'accompagnement... que ce soit allongé, assis ou le travail qu'on a fait au sol, c'est de sentir les
 372 moments où on a l'impression que le ressort est cassé ou qu'il n'existe pas, le ressort. Et
 373 lorsqu'on commence à sentir le ressort, c'est là qu'on voit que normalement on vit avec une
 374 impression de ressort cassé, tu vois ce que je veux dire... donc ça peut être... je crois que le
 375 plus ? Un des plus forts, je ne sais pas comment ?...

376 *PP7 : Les mouvements de base ? tu es en train e décrire , un mouvement de base, là, dans l'avant arrière dans la*
 377 *flexion extension.*

378 K : Il est toujours fort.

379 *PP7 : Oui, vraiment.*

380 K : Et le mouvement de passer d'allongé à se remettre debout, ça on l'a travaillé une ou deux fois.
 381 Sur la table c'est tout ce qui est relié aux hanches.

382 *PP7 : D'accord.*

383 K : Parce que les hanches, presque à chaque fois qu'on est là-dessus, au départ, elles sont
 384 pétrifiées, quoi.

385 *PP7 : En fait, si je comprends bien, c'est la rencontre avec le blocage qui te donne la réalité de ton corps, en fait, la*
 386 *réalité de ce qu'il est et qui te donne cette indulgence et qui te donne, ce que j'entends aussi un petit peu, tu l'as dit*
 387 *tout à l'heure, c'est que ça donne des solutions, tu l'as redit tout à l'heure en réponse à une autre question.*

388 K : Heu...

389 *PP7 : Non ? ça donne une possibilité de refaire autrement ?*

390 K : Oui, pour l'instant ça donne la perception que : une autre façon existe.

391 *PP7 : Une autre façon existe.*

392 K : Oui, ça donne pas encore la solution, mais ça donne l'espoir de la solution.

393 *PP7 : Oui, voilà, l'espoir de la solution, c'était important à dire : l'espoir de la solution, en relation avec cette*
 394 *transformation de l'estime de soi. Je vais te poser une autre question : avant la rencontre avec la Pédagogie*
 395 *Perceptive, ta vie correspondait-elle de près ou de loin à tes idéaux ? L'écart entre les aspirations et ce qui a été vécu*
 396 *en fait, et ce qui a été mis en œuvre pour réaliser ces idéaux ?*

397 K : (silence)

398 *PP7 : C'est difficile, hein ?*

399 K : Heu heu... Disons, sous un aspect fondamental, non. Et l'aspect fondamental c'est que la vie
 400 ça doit être du bonheur et du bien-être, et sous cet aspect là avant le traitement, non. Sous cet
 401 aspect là, ça reste très difficile compte tenu du ressenti corporel qui était douloureux.

402 *PP7 : Et concrètement, tes idéaux, tes aspirations ?*

403 K : Mes aspirations, c'est ... là, si on va... Je parle d'aspirations, d'idéal, c'est-à-dire de pouvoir
 404 vivre une relation d'amour à fond, des relations d'amitié qui soient saines, qui soient... de ma
 405 part, où les choses puissent être dites, où je ne sente pas ... être sur la défensive constamment. Et
 406 bien voilà, l'idéal c'est d'arriver à vivre ces choses-là surtout que je sais que c'est possible dans
 407 certaines limites, hein ! Donc, savoir que c'était possible, mais de ne pas arriver à le vivre. Là, c'est
 408 quand même un certain décalage. Maintenant le décalage existe toujours, mais je comprends
 409 mieux les obstacles. Donc il y a plus d'acceptation.

410 *PP7 : D'accord, et ces idéaux ils ont évolué, les idéaux eux-mêmes, il n'y en a pas d'autres qui sont arrivés, il n'y*
 411 *en a pas d'autres qui se sont supprimés ?*

412 K : Non.

413 PP7 : *Ce n'est pas fluctuant ?*

414 K : ... Non.

415 PP7 : *Des champs qui se sont ouverts, peut-être même des champs de réflexion, des champs d'intérêt ?*

416 K : Non, c'est à peu près les mêmes. Je suis plus attiré par ce qui est artistique dans le sens art

417 plastique. Je commence à sentir l'envie d'aller vers là et je pense que c'est lié au travail.

418 PP7 : *Ab oui le champ de l'art plastique qui s'ouvre ?*

419 K : Oui, j'ai envie d'avoir des beaux objets chez moi, oui.

420 PP7 : *Ab d'accord.*

421 K : Et ça... puisque pour moi les beaux objets ils ont un mouvement. Je veux sentir le

422 mouvement. J'ai acheté une sculpture, je n'avais jamais acheté de sculpture. Et pour moi, le travail

423 qu'on fait c'est aussi de la sculpture.

424 PP7 : *Tu sens quelque chose qui s'extrait ?*

425 K : Oui, qui se façonne.

426 PP7 : *Qui se façonne.*

427 K : Qui se met en place.

428 PP7 : *Dans le corps ?*

429 K : Oui oui dans le corps, et du coup, il y a un champ qui s'ouvre très subtilement. Ce n'est pas

430 une grosse révélation, mais il y a quelque chose comme ça qui bouge. On a le sentiment de

431 pouvoir...je pense que j'ai encore du mal à me voir en 3D et au fur et à mesure qu'on fait le

432 travail, je sens que c'est possible et du coup tout ce qui est 3D dans l'extérieur...

433 PP7 : *D'où les arts plastiques.*

434 K : Voilà.

435 PP7 : *Le lien est beau. Oui, j'allais te poser la question : quels sont les éléments qui vous permettent d'attribuer*

436 *aux séances de Pédagogie Perceptive l'évolution ou la révélation de nouveaux idéaux, je crois que tu y as répondu*

437 *hein ?*

438 K : Oui.

439 PP7 : *Exactement, c'est intéressant. Oui, je pense que tu as répondu très clairement. Autre question : avant la*

440 *découverte de la Pédagogie Perceptive est-ce que tu estimais avoir obtenu les choses importantes que tu souhaitais*

441 *dans la vie ?*

442 K : Je ne vois pas énormément la différence avec la question précédente qui parle d'idéaux. Je

443 confonds peut-être un peu les deux.

444 PP7 : *Peut-être.*

445 K : Choses importantes, on revient aux relations avec l'autre, je pense qui est quand même... je

446 ne vois pas énormément la différence, donc je ne pourrais que répéter.

447 PP7 : *Là, c'est-à-dire, il me semble que là, ça parle vraiment idéaux, idées quelque chose de l'ordre de l'intellectuel*

448 *et là, dans cette question c'est ce que vous avez obtenu, c'est du concret.*

449 K : Peu-tu répéter la question s'il te plaît ?

450 PP7 : *Avant la découverte de la Pédagogie Perceptive est-ce que vous avez obtenu les choses importantes que vous*
 451 *souhaitiez de la vie ? Il s'agit ici de décrire votre capacité à obtenir ce que vous souhaitiez le plus dans votre vie et*
 452 *de préciser les stratégies que vous aviez employées, celles qui se sont révélées gagnantes et celles qui se sont révélées*
 453 *perdantes, il y a vraiment un passage à l'action. Les stratégies pour obtenir quelque chose.*

454 K : (silence)

455 PP7 : *C'est difficile, tu ne vois pas bien comment...*

456 K : Je dirais en gros : oui. Avant, avoir obtenu les choses importantes...

457 PP7 : *Cela peut-être repasser un exam, concrètement, là ça me fait penser à ça.*

458 K : En général...

459 PP7 : *Je pense à ça, il y a peut-être d'autres exemples.*

460 K : En général, j'obtiens ce que je veux... Sur le plan pratique.

461 PP7 : *Sur le plan pratique.*

462 K : Oui, alors peut-être que je me mets des limites et il y a des fois, j'aimerais des choses et je me
 463 dis : « non, ce n'est pas pour moi », donc je n'essaie pas, c'est possible. Mais en général quand je
 464 me lance dans quelque chose, ça finit par marcher.

465 PP7 : *Et ça a toujours été comme ça ? Tu te vois comme ça ?*

466 K : J'ai des échecs, hein, mais je pense que, oui... heu ? Ma problématique c'est plus de
 467 restreindre beaucoup plus ma vision de moi-même, mais tu vois, apparemment je ne chantais pas,
 468 je ne dansais pas parce que dans ma tête, je ne pouvais pas. À partir du moment où je me suis
 469 dit : « ba, si t'as une envie folle de le faire, tu dois pouvoir ». Ba là, finalement j'ai réussi.

470 PP7 : *Exactement. Donc tu as des exemples concrets où, finalement tu es passé à l'action. Et quelles sont tes*
 471 *stratégies pour passer à l'action justement. Dans quel cas est-ce que ça a été perdant, parce que là, tu as dit des*
 472 *choses où tu as réussi. Dans quels cas cela a été perdant ?*

473 K : (silence).

474 PP7 : *ça te vient pas ?*

475 K : Non, disons que pour voir avant et après...

476 PP7 : *Oui, voilà.*

477 K : les stratégies pour pouvoir faire quelque chose, ce que je peux dire sans vraiment répondre à
 478 la question, c'est : avant je pouvais avoir tendance à mettre plus la charrue avant les bœufs.

479 PP7 : *Oui, ça revient un peu à ce que tu as dit tout à l'heure avec cette notion de patience.*

480 K : Oui, voilà de patience et de conscience, de prise de conscience de ce qui se passe. Donc pour
 481 prendre un exemple, mais ça j'ai déjà développé cette prise de conscience avant, ça s'est
 482 simplement renforcé.

483 PP7 : *ça s'est renforcé, tu as l'impression d'un renforcement ?*

484 K : Oui.

485 PP7 : *Avec les séances ?*

486 K : Oui, pour te donner un exemple : quand j'ai commencé à danser, c'était il y a 4 ou 5 ans et j'ai
 487 commencé par de la salsa, des cours de salsa et ça m'a pris assez longtemps pour me rendre
 488 compte que, de pourquoi c'était difficile pour moi, pour quoi ce n'était sûrement pas la bonne
 489 façon de commencer la danse et justement qu'est-ce que je pouvais faire, si je continuais pour que

490 ça se passe bien. Je pense que le travail qu'on fait là, depuis un an, ça... je réagis plus vite, plus
 491 vite par rapport à ça, c'est-à-dire que, j'ai développé cette capacité au fil des ans, mais le travail
 492 qu'on fait la renforce c'est-à-dire que je suis plus à l'écoute de mon corps, de ce qui se passe.
 493 Donc je vais faire de meilleurs choix.

494 *PP7 : C'est-à-dire si les choix sont meilleurs la mise en action est plus facile ? Je me pose la question hein ?*

495 K : Oui, oui.

496 *PP7 : C'est ça que tu veux dire aussi par rapport à la mise en action.*

497 K : C'est-à-dire choisir une action qui est plus à ma portée, qui va plus convenir à l'état dans
 498 lequel je suis à ce moment-là. Je ne veux pas vouloir nécessairement brûler les étapes.

499 *PP7 : Donc forcément ça a une influence sur la mise en action ?*

500 K : Oui, oui oui parce que les choses deviennent plus faciles.

501 *PP7 : Les choses deviennent plus faciles donc on se fait plus confiance aussi.*

502 K : Si, à partir du moment où...

503 *PP7 : Même si tu étais quelqu'un qui fondamentalement, si j'ai bien compris, tu l'as dit tout à l'heure que la mise*
 504 *en action ce n'était pas un problème pour toi ?*

505 K : Non, pas énormément.

506 *PP7 : Pas énormément, mais tu sens que le travail tu sens que c'est un renforcement ?*

507 K : Oui. Avant, il y avait la mise en action dans ce que je savais, pensais savoir faire et là, c'était
 508 pas un problème. Et là, pour les choses où je pensais ne pas être bon, j'y touchais pas trop et là,
 509 j'avais beaucoup plus de mal à me mettre en action. Maintenant c'est différent, c'est quand même
 510 un peu atténué.

511 *PP7 : Il y a une ouverture de champ aussi, renforcement, ouverture de champ.*

512 K : C'est-à-dire que devant ce que je ne sais pas faire il n'y a pas le blocage, qui était
 513 psychologique avant : « ah, ça ça va faire mal, vaut mieux pas y toucher », maintenant
 514 c'est : « bon, on va y aller tranquille ».

515 *PP7 : D'accord, je vois que tu as décrit une stratégie par rapport à ta mise en action. Il y avait ce que tu*
 516 *connaissais bien et ce que tu connaissais moins bien. Et quels sont les éléments par rapport à la Pédagogie*
 517 *Perceptive qui te permettent de dire d'où vient ce renforcement ? Quels éléments du travail apportent ce*
 518 *renforcement ?*

519 K : En fait c'est pas plus pour cette question que sur les autres, mais en fait, je pense à quelque
 520 chose... c'est pas plus pour cette question que les autres, mais je pense à cette conscience du
 521 mouvement intérieur dans toi, toi tu parles souvent, tu soulignes toujours avec des mots et que
 522 moi j'appelle un peu la 3D c'est-à-dire le mouvement, c'est-à-dire quelque chose qui bouge à
 523 l'intérieur.

524 *PP7 : Oui, je vois ce que tu veux dire.*

525 K : ça, ça donne beaucoup de patience et de confiance, cette sensation...

526 *PP7 : Quelle sensation ça te donne dans le corps ?*

527 K : ça me donne la sensation qu'il y a quelqu'un à l'intérieur et si je l'écoute, je ne vais jamais me
 528 tromper. Jamais, c'est pas important, mais que ça, c'est ce qui est juste, c'est la voix qui... là, il y a
 529 une espèce de confiance par rapport à ça, l'écoute de ce truc à l'intérieur et voilà.

530 PP7 : *D'accord, ça me va ce que tu as répondu, c'est intéressant. Je passe à une autre question : avant les séances,*
531 *aviez-vous tendance à réfléchir beaucoup sur vous-même ?*

532 K : Oui.

533 PP7 : *(rire) sans hésitation ! Alors je lis un petit peu en italique, ça précise : il s'agit ici de préciser si vous aviez*
534 *une tendance à réfléchir beaucoup, ou peu sur vous-même et de déployer l'influence que ça avait sur vos manières*
535 *d'être dans votre vie, avec les autres ?*

536 K : Déployer les influences... faut dire juste... moi, ce que je vais dire c'est moi, oui. Je suis
537 quelqu'un qui cogitait et qui cogite beaucoup. C'est comme ça, tout petit j'ai toujours été comme
538 ça. Ça influe, je pense que justement c'est lié à ... moins on est, là je parle de moi, moins je suis,
539 moins j'étais en lien avec justement le mouvement intérieur de chose corporelle presque animale,
540 plus je vais cogiter. Donc je cogite toujours, mais moins, c'est comme si la balance commençait à
541 se redresser, c'est comme s'il y avait un truc compensatoire. Moins je suis en lien avec mon
542 physique, avec mon corps, plus ça va mouliner dans la tête, et dans les pensées et dans les mots.

543 PP7 : *Tu veux dire que dans ta vie, il y a des périodes où tu es encore comme ça ?*

544 K : Ah, je suis toujours comme ça, c'est pour ça que j'ai encore des problèmes de sommeil.

545 PP7 : *D'accord.*

546 K : C'est-à-dire malgré tout le travail qu'on a fait, il y a encore beaucoup de choses à faire parce
547 que je suis comme ça encore.

548 PP7 : *ça mouline là-haut !*

549 K : Dur, oui, mais ça mouline un peu moins.

550 PP7 : *Et tu sens que le travail a eu une influence là-dessus ?*

551 K : Oui, mais ça reste encore à la traîne ça.

552 PP7 : *Cette tendance à réfléchir sur toi-même ?*

553 K : Je pense que je suis encore beaucoup sur la défensive, bizarrement, donc il y a encore du
554 boulot à faire. Je pense que ça sera le résultat, que ça disparaîtra. Au fur et à mesure qu'on avance
555 dans le travail, ça va se réduire.

556 PP7 : *Pourquoi tu as cette intuition-là ? Parce que si tu as déjà cette intuition-là, c'est que ça a déjà touché*
557 *quelque chose ?*

558 K : Oui, heu...

559 PP7 : *C'est une intuition, c'est quoi ?*

560 K : Ba déjà, c'est un constat je ne peux pas être à la fois dans mon corps et en train de mouliner
561 comme ça ! Ce n'est pas possible, les deux choses ne vont pas ensemble, ça c'est clair, pour moi,
562 c'est clair. C'est vrai que des fois, je sens une espèce de lâcher du corps et qui est tellement bon et
563 qui est lié à ce qu'on fait ici même si... là, je ne parle pas de ce que j'ai senti dans les séances,
564 entre les séances, que ce soit en faisant des promenades ou dans la danse, généralement c'est dans
565 du mouvement hein. J'ai besoin du mouvement pour ça. Tout d'un coup je lâche mes pensées et
566 ça je sens que ça m'arrive plus qu'avant.

567 PP7 : *Oui et là il y a quelque chose qui me vient en t'écoutant parler, je me demande s'il n'y a pas une différence*
568 *entre ce moulinage perpétuel et cette conscience d'avoir conscience de soi, ce recul par rapport à soi-même. Il me*
569 *semble que ce sont deux choses différentes ?*

570 K : Oui.

571 PP7 : *Donc tu vois je pense que tu ne peux pas parler de ce recul par rapport à toi-même, c'est-à-dire que ce n'est*
572 *pas forcément, on peut, enfin je pense qu'on peut réfléchir sur soi-même et être en relation avec une profondeur de*
573 *soi* et...

574 K : Ah oui oui oui oui.

575 PP7 : *Tu vois, essaies de réfléchir un petit peu dans ce sens-là, tu vois. Parce qu'il y a une manière d'avoir une*
576 *conscience de soi qui n'est pas négative hein.*

577 K : Non non, ça je le comprends bien, mais j'ai encore une façon de réfléchir à moi-même qui est
578 très, qui tourne en rond.

579 PP7 : *Qui tourne en rond, tu insistes vraiment là-dessus ?*

580 K : Oui, mais c'est clair que je vais toujours réfléchir sur moi-même, ça ce sera toujours là, mais
581 pas de la même façon. Cette façon est en train d'évoluer un petit peu.

582 PP7 : *Ah, et comment est-ce qu'elle évolue ?*

583 K : C'est ce que j'ai dit, le fait de lâcher parfois corporellement... Heu, j'ai encore du mal à parler
584 de tout ça, parce que c'est vraiment ce qui m'empêche de dormir. Il y a un système défensif en
585 place qui est très fort.

586 PP7 : *D'accord.*

587 K : Et qui déforme tout, c'est un espèce de filtre, et c'est un filtre qui rend un peu fou quoi !
588 Donc, tu tournes tu gamberges, tu réfléchis sur toi-même, mais ce qui est à la base, ce qui motive
589 ça c'est des choses qui ... qui sont pas saines et qui sont dans l'enfermement.

590 PP7 : *D'accord, d'accord, je comprends. Donc il te semble, si je répète parce que c'est pour avoir bien ça en tête, il*
591 *semble que le travail en Pédagogie Perceptive te donne ce chemin de retour au corps qui te permet de...*

592 K : Les séances me permettent de sortir de cet enfermement.

593 PP7 : *D'accord. Donc dans les séances sur la table, sur la chaise, partout.*

594 K : Ba la conscience de l'enfermement, elle est très forte sur la table.

595 PP7 : *Très forte sur la table.*

596 K : Oui, parce que je suis en état de siège, sur la table. (rire).

597 PP7 : *D'accord (rire) Et bien ! (rire).*

598 K : (rire).

599 PP7 : *J'en apprend des choses.*

600 K : (rire) Je n'ai pas été clair alors ! Avant !

601 PP7 : (rire) *Bon et bien écoute je vais passer à une autre question. Donc, avant les séances est-ce que tu avais*
602 *tendance à être attentif aux sentiments qui t'animaient ?*

603 K : Oui.

604 PP7 : *Je te lis l'italique : il s'agit ici de préciser si tu avais une tendance à déployer une attention grande ou faible*
605 *sur tes sentiments et sur toi-même et de décrire l'incidence que ça avait sur ta manière d'être au monde et avec toi*
606 *et tes relations ?*

607 K : Oui, j'avais déjà tendance, comment ils disent ? À être attentif à mes sentiments. Oui, j'étais
608 déjà attentif, je le suis toujours. Maintenant c'est juste un peu plus facile parce que les sentiments
609 corporels font que les sentiments passent un peu à la trappe, et comme le travail m'aide à

610 diminuer à long terme les tensions corporelles, c'est un peu plus facile maintenant d'être en lien
611 avec une émotion quand je la sens ou un sentiment. Je suis plus connecté quoi !

612 *PP7 : Tu es plus connecté et ça c'est vraiment en lien avec le travail ?*

613 K : C'est en lien avec le travail, pas seulement avec ce travail, oui oui c'est clair.

614 *PP7 : Disons qu'il participe en tout cas.*

615 K : Oui.

616 *PP7 : Et concrètement tu as un exemple ?*

617 K : Concrètement ? Heu...

618 *PP7 : Oui, tu as un exemple concret ?*

619 K : Je cherche...

620 *PP7 : Un exemple de cette évolution pour la décrire ? Tu n'as pas un exemple concret ?*

621 K : Ah bizarrement ce n'est pas ça que je cherchais, mais je suis tombé là-dessus, tiens ! Heu,
622 dans les cas où dans une conversation même amicale, même avec un proche et lorsqu'il y a un
623 peu d'agression, sans même que la personne s'en rende compte, la personne, l'interlocuteur, heu,
624 je prends beaucoup moins, heu, l'agression pour une agression, je suis plus dans l'observation
625 parce que le corps reste tranquille aussi, donc ça marche dans les deux sens. Je pense que la tête
626 dit au corps : « reste tranquille, il n'y a pas de quoi en faire un plat », mais le corps arrive à rester
627 tranquille, le corps n'est pas dans une position préalable de défense, ou il l'est moins qu'avant.
628 Donc, je peux prendre l'agression et dire simplement : « pourquoi tu me dis ça ou pourquoi tu
629 me parles comme ça ? ». Lui renvoyer ce qu'il m'a envoyé.

630 *PP7 : Et tu es en relation avec les signaux de l'agression à l'intérieur de toi ?*

631 K : Oui.

632 *PP7 : Tu le ressens ?*

633 K : Oui.

634 *PP7 : Qu'est-ce que tu ressens en toi face à une agression comme ça ?*

635 K : Généralement je me tends, je suis comme un arc. L'arc se tend et du coup, la pensée ne peut
636 être que de défense.

637 *PP7 : Et à ce moment, tu as une stratégie de... comment, retour à toi ? Tu repenses aux séances ? Quelle est ta*
638 *stratégie ?*

639 K : C'est toujours basé sur cette impression de... cette nouvelle perception, début de perception
640 de mouvement intérieur. J'entends les mots, donc j'ai appris à reconnaître, ça, c'est des mots qui
641 normalement me déclenchent des choses en moi ou déclenchaient. Donc, avant de répondre ou
642 avant d'interpréter, je vais essayer de ne pas seulement répondre à la personne en face, mais de
643 penser à mon corps.

644 *PP7 : D'accord, donc c'est une vraie stratégie qui a transformé quand même ?*

645 K : Plus ou moins, j'ai pas réfléchi, mais je sais que ça se passe.

646 *PP7 : ça se passe, tu te mets à écouter et tu ne le faisais pas avant la rencontre avec le travail ?*

647 K : Non, j'ai peut-être commencé par petites brides, mais c'est devenu beaucoup plus facile.

648 *PP7 : Plus facile ?*

649 K : Oui.

650 *PP7 : Et quoi dans le travail te donne cet accès ?*

651 K : Alors là, par contre ça sera le travail sur la table.

652 *PP7 : Et quoi dans le travail sur la table ?*

653 K : Quand ça se libère, quand tout à coup il y a... je te l'ai dit... souvent quand on travaille sur les
654 hanches, sur les jambes, cet espèce de sarcophage que j'ai autour du bassin là. Quand ça s'ouvre,
655 et bien là ça m'ouvre des portes, et aussi le sternum, un peu partout en fait, ça dépend des fois en
656 fait.

657 *PP7 : C'est surtout le sentiment de libération, quand ça libère.*

658 K : Et quand ça passe d'un truc figé et douloureux à quelque chose qui se met en mouvement et
659 qui devient agréable.

660 *PP7 : D'accord. J'arrive à la dernière question : utilises-tu les outils, les exercices, les propositions, découverts en*
661 *séances de Pédagogie Perceptive de façon autonome ?*

662 K : Donc, on parle d'exercices pratiquement ?

663 *PP7 : Oui, d'exercices.*

664 K : Oui, oui oui.

665 *PP7 : Et quoi notamment ?*

666 K : Surtout le travail assis.

667 *PP7 : Surtout le travail assis ?*

668 K : Oui.

669 *PP7 : D'accord.*

670 K : Après, j'ai du mal à le faire comme on le fait nous. Tu sais que j'avais découvert en étant assis,
671 j'ai tendance à le faire comme ça un petit peu. Mais j'ai du mal à faire les exercices comme on les
672 fait en séance, parce que comme on le fait en séance c'est très fort et parce qu'en fait il n'y a pas
673 l'accompagnement.

674 *PP7 : Oui.*

675 K : Donc, je les fais d'une façon plus anodine je dirais, mais qui me fait quand même beaucoup
676 de bien.

677 *PP7 : Et ça a une incidence sur ta manière d'être ? Le fait de refaire ces exercices ?*

678 K : Ah oui. Je l'ai fait hier soir, c'est calmant et c'est comme si ça inverse l'énergie...tac... parce
679 que généralement j'essaie de faire les exercices quand je sens les crispations et le fait de les refaire
680 ça me ... ça me recentre.

681 *PP7 : ça te recentre. Et les difficultés principales à faire seul, quelles sont-elles ?*

682 K : Ce qui est difficile... c'est d'arriver à s'écouter.

683 *PP7 : D'arriver à s'écouter ?*

684 K : Oui, de ne pas le faire d'une façon mécanique, c'est de vraiment sentir la chose, de trouver le
685 bon rythme, je dirais, c'est la même chose hein.

686 *PP7 : Le bon rythme ?*

687 K : Le bon rythme dans les mouvements, les points d'appui.

688 *PP7 : Et la lenteur, quand tu parles de rythme ?*

689 K : La lenteur, je ne vais pas nécessairement trop vite, mais même dans la lenteur je n'ai pas
690 l'impression d'être dans le bon rythme.

691 PP7 : *D'accord, dans la bonne lenteur ?*

692 K : Oui.

693 PP7 : *Et les points d'appui, les séquences ?*

694 K : Oui.

695 PP7 : *Quand tu dis les points d'appui, c'est les séquences.*

696 K : Oui, le moment où je quitte le point d'appui pour repartir, c'est plus difficile tout seul, ça.

697 PP7 : *Avez-vous rencontré des difficultés dans votre quotidien les exercices ou compréhensions vécus en séances de*
698 *Pédagogie Perceptive, si oui pouvez-vous dire...*

699 K : Tu peux répéter là je n'ai pas écouté.

700 PP7 : *Avez-vous rencontré des difficultés à mettre en œuvre dans votre quotidien les exercices ou compréhensions*
701 *vécus en séances de Pédagogie Perceptive, si oui, pouvez-vous me préciser en quoi ?*

702 K : Ce qui est encore difficile c'est de trouver cette spontanéité du mouvement, je crois que mes
703 mouvements quotidiens, mes gestes, ma façon de marcher, de bouger la tête, ça reste encore très
704 marqué par le passé. Par exemple, une fois ou deux on a travaillé le cou, et là j'ai eu vraiment une
705 prise de conscience que même un mouvement très léger du cou, on peut se faire beaucoup de
706 bien ou se faire du mal. Je n'ai pas encore intégré.

707 PP7 : *D'accord.*

708 K : Les habitudes reprennent vite le dessus.

709 PP7 : *les habitudes reprennent vite le dessus. Pouvez-vous me dire ce qui vous a motivé pour pratiquer de façon*
710 *autonome les exercices de Pédagogie Perceptive ?*

711 K : Le fait de venir en séance régulièrement ça m'a permis de pouvoir le faire chez moi.

712 PP7 : *C'est un soutien ?*

713 K : Ah oui. Après si on est tout seul au bout d'un moment, ça perd de son... je sais que je fais
714 aussi des méditations avec le CD.

715 PP7 : *C'est un outil.*

716 K : ça m'a beaucoup aidé, ça

717 PP7 : *Et quelles stratégies tu as utilisées pour mettre en action dans ta vie ce que tu as découvert en Pédagogie*
718 *Perceptive ?*

719 K : Ah là c'est ce dont on a parlé déjà c'est selon les circonstances. Les stratégies, c'est de
720 s'écouter, d'écouter le corps.

721 PP7 : *Oui, tu as parlé très précisément tout à l'heure ?*

722 K : D'être patient, de se dire... de se souvenir des moments où on a senti ce qui se passait dans le
723 corps, pour se dire... comment on appelle ça ? Tolérant vis-à-vis de soi-même, se dire à des
724 moments où on sait, qu'on va partir ou je sens que je vais partir dans une chose négative, me
725 dire : « attends, ça n'a pas été facile » donc patience, tolérance.

726 PP7 : *Oui et puis il y a une stratégie concrète dont tu as parlé c'est le travail seul chez toi.*

727 K : Oui.

728 *PP7 : C'est un passage à l'action, ça.*
729 K : Oui.
730 *PP7 : Et le fait de prendre les séances effectivement, cette persévérance.*
731 K : Et d'ailleurs, ça c'est anecdotique, mais, d'ailleurs je viens plus souvent maintenant, parce que
732 les défenses en moi, je sens qu'elles diminuent. Avant j'étais presque sur le point de prendre
733 rendez-vous... attends.
734 *PP7 : Oui, tu le sentais bien, oui oui. Tu vois quelque chose à rajouter sur tout ça ?*
735 K : Non, je pense qu'on a fait pas mal le tour.
736 *PP7 : Merci Karim. Merci beaucoup.*

Entretien Diana - septembre 2013

PP5 : Bonjour. Peux-tu me dire quelle était ta motivation au départ des séances de pédagogie perceptive ?

D : Alors, ma motivation au départ, c'était des douleurs et des tensions qui étaient des engourdissements de bras et des tensions musculaires dans tout le dos ... heu... qui faisaient que j'avais l'impression de ne plus pouvoir bouger

PP : Et, est-ce que ta motivation aujourd'hui est la même ou est-ce qu'elle a évolué ? Et si oui, peux-tu me dire comment ?

D : Ah non, ma motivation a évolué puisqu'aujourd'hui on est plus sur... comment est-ce que je peux le dire... sur libérer des espaces intérieurs et je vois bien que le travail, il agit au-delà du symptôme physique ... C'est ce que je sens, on est plus sur la libération d'espaces intérieurs et même l'apprentissage de nouveaux gestes... L'apprentissage de nouvelles sensations, de choses que je n'avais pas connues avant.

PP : ... Et l'apprentissage de ces nouvelles sensations, ça répond à quoi, ça répond à quoi dans ta vie ?

D : Ça répond à aborder des situations d'une manière différente. Ça répond à la mise en place de nouveaux comportements que je souhaitais depuis longtemps, mais sur lesquels je n'avais pas de moyens d'agir, enfin, je ne trouvais pas la porte d'entrée...

PP : Tu pourrais me donner un exemple concret ?

D : Un exemple concret, oui. La séance où on a fait... alors, est-ce que je vais être suffisamment précise, on était sur le cœur.

PP : Oui, c'était en relation d'aide manuelle ?

D : En relation d'aide manuelle, oui, c'est ça... Et ... (*Silence intériorisé, elle est émue*)... j'ai pris conscience par exemple... que mon père...

PP : Mmm

D : Que mon père... avait... ça va être difficile de le dire... Que mon père avait... que, en fait j'avais intériorisé quelque chose qui ne m'appartenait pas...

PP : oui...

D : Et en libérant ça, ça m'a permis de voir que je pouvais en faire autre chose...

30 PP : *Mmm*

31 D : Que je pouvais en faire quelque chose, que je récupérais de l'énergie, de la mienne, et que ça
 32 libérait quelque chose, quelque chose de nouveau, un espace nouveau...

33 P : *Et ça, ça a changé un comportement de vie, dans ta vie à toi ?*

34 D : Oui, de sentiment

35 PP : *De sentiment...*

36 D : De sentiment... pas dans ma vie concrète, parce que ça s'est pas encore matérialisé, mais une
 37 sensation de liberté de pouvoir faire... (Rire et émotion)

38 PP : *... Bien... et est ce que maintenant tu pourrais me dire si les séances qu'on a faites ont eu une influence sur*
 39 *ta volonté de réaliser des souhaits de vie importants pour toi ?*

40 D : Ça va dans le sens de mes souhaits de vie

41 PP : *Aurais-tu des exemples, un exemple concret que ça accompagne ce sens ?*

42 D : Oui, par exemple l'affirmation de soi dans, par exemple, la gestion de mon temps. On avait
 43 vu que je me laissais assez grignoter de mon temps parce que je ne m'accordais pas assez de
 44 valeur et ça, ça s'est déjà concrétisé face à des personnes qui... ou je me sentais intruse, intruse
 45 c'est ça le terme, et là je sais mettre de la distance, ma distance qu'il faut... Oui, c'est concret.

46 PP : *Maintenant peux-tu me parler de ce qui était important dans ta vie avant les séances, de ce à quoi tu donnais*
 47 *de la valeur ?*

48 D : ...Ce à quoi je donnais de la valeur... C'était ma réussite professionnelle, mon lieu de vie, des
 49 valeurs écologiques et ensuite ma vie, mon fils...

50 PP : *Et, est-ce qu'au travers de notre travail, tu as vu une évolution de ce qui t'importe ?*

51 D : Alors, ce que j'ai vu évolué suite aux séances, c'est plus l'échelle... enfin (*elle fait le geste de relever*
 52 *quelque chose*)... ou... oui, en fait, maintenant j'accorde plus de valeur à ma vie qu'à ma réussite
 53 professionnelle. En plus, ça c'est fait, j'ai réussi à finir mes études, mais c'est surtout ça, ce qui a
 54 changé, c'est que j'accorde plus de valeur à ma vie, à moi, ma vie personnelle.

55 PP : *Tu peux me dire en quoi, ou plutôt comment nos séances ont influencé ce changement ?*

56 D : ... C'est difficile... la confiance... C'est progressif, c'était très progressif...

57 PP : *La confiance ?*

58 D : ... Oui... avant je me posais tout le temps des questions... et je me remettait tout le temps en
 59 question, ce qui fait que je n'arrivais pas à agir, à décider

60 PP : *À discerner les priorités ?*

61 D : Oui, je me perdais dans des conjectures, le mental, ce qui a permis que je donne plus
 62 d'importance à ma vie, ça a été les sensations... Les sensations nouvelles... des possibles. Avant
 63 de sentir quelque chose, je ne sais pas que ça existe, que ça peut exister, mais après c'est
 64 possible... Ce toucher... ça crée un espace de possible dans moi...

65 PP : *Oui ?*

66 D : Par exemple, la séance où j'ai senti que je pouvais m'appuyer sur les contraintes

67 PP : *Relation d'aide manuelle...*

68 D : En relation d'aide manuelle, j'avais tout le dos tendu et je réagissais comme d'habitude à la
 69 contrainte, c'est-à-dire en faisant le dos rond, en sortant mes piquants et là, tu m'as dit que peut
 70 être je pouvais prendre appui sur la contrainte de tes mains... et je l'ai fait ... et prendre appui sur
 71 la contrainte... c'est ... c'est aussi dans ma vie et ça c'est complètement nouveau ! C'est une autre
 72 relation à la contrainte que je n'aurais pas pu imaginer... Avant je ne savais pas que ça existait cette
 73 possibilité, et maintenant... je sais, c'est possible et je l'ai fait, je le fais, ça me permet de regarder
 74 la contrainte différemment dans ma vie...

75 PP : *Comment ?*

76 D : ... La contrainte, c'est moins une limite contre laquelle je me hérissé, me replie dans mes
 77 piquants... S'appuyer dessus... c'est... je m'adapte. (*Rires*)

78 PP : *Diana, comment jugeais-tu ta manière de prendre des initiatives avant les séances ; de te mettre en action*
 79 *pour ce que tu souhaites ?*

80 D : ...

81 PP : C'était facile, pas facile

82 D : J'ai toujours pris des initiatives, donc je ne sais pas si la question a du sens pour moi...

83 PP : *Mmm*

84 D : Par contre j'avais beaucoup d'indécisions... Oui, c'est le premier pas qui me coûte. Par contre,
 85 c'est mûri, c'est peut-être un peu plus long. J'y vais peut-être plus franco maintenant.

86 *PP : D'accord, c'est à dire, qu'avec le travail des séances, tu as le sentiment maintenant que c'est au niveau d'une*
87 *rapidité ? Ou d'une fluidité ?*

88 *D : J'ai plus de fluidité à me mettre en action, je fais, je suis plus dans l'action, plus dans le*
89 *mouvement. Avant, il y avait beaucoup de mental, avant, beaucoup de... je pèse le pour, le contre*
90 *....l'archi pour, l'archi contre...*

91 *PP : Et là, alors ? Qu'est-ce qui impulse que ce soit plus rapide ? Plus fluide ? D'où ça vient ?*

92 *D : De différentes choses...*

93 *PP : Lesquelles ?*

94 *D : Alors, déjà ma formation praticien PNL ou on travaille l'action, de bonnes prises de*
95 *conscience là-dessus... c'est l'action qui génère, mais, c'est aussi pour revenir*

96 *PP : Revenir à nos séances...*

97 *D : Pour revenir à nos séances, c'est... Ce que je sens... C'est mon corps... il suit plus, il bloque*
98 *moins et les blocages, ça pouvait se manifester par... J'ai plus de jambes et je peux plus avancer !*
99 *Ou je fais des efforts... il y avait eu une séance ou on avait vu que je faisais des efforts pour*
100 *sortir du trou et à chaque fois ça me ramenait dedans... je pense que ça a ouvert*

101 *PP : ... Je reviens sur ce que tu disais sur ton corps, ton corps qui suit plus tes actions... Est-ce que c'est ton*
102 *corps qui suit plus ? Ou est ce que tes actions aujourd'hui sont plus en accord avec ton corps et donc ton corps ne*
103 *bloque pas... ?*

104 *D : (jaillissement) Je force moins, parce que... je peux avoir une volonté de faire sans penser à mon*
105 *corps...*

106 *Les séances ont permis plus de respect sur mon corps et du coup, je force moins... Je le force*
107 *moins.. . Et c'est plus fluide*

108 *PP : C'est venu comment ?*

109 *D : Je n'ai pas une séance précise en tête, mais progressivement... Doucement, de plus en plus...*

110 *Q4*

111 *PP : Avant les séances, pensais-tu être une personne de valeur au moins égale à n'importe qui d'autre ?*

112 *D : ... (Soupir)... Je ne sais pas si c'est égal à n'importe qui d'autre...*

113 *PP : Tu te situais où avant ?*

114 *D : Quand même, comme une personne de valeur.*

115 PP : *Et est-ce que ça s'est modifié, nuancé, depuis notre travail ? Ce rapport à ta valeur... Comment ?*

116 D : Ça pourrait être un peu moins présomptueux envers les autres... Ce que j'aime pas dans la
117 question, c'est le côté supérieur.

118 PP : *Pour évaluer comment, toi, tu te perçois...*

119 D : Je vais répondre, mais je voulais dire d'abord ça, que c'est moins présomptueux, parce que
120 j'avais tendance à l'être un petit peu. À être dans une tendance de supériorité. C'est moins
121 externe, c'est moins vis-à-vis des autres, je suis plus dans une reconnaissance de ce que j'ai fait
122 pour moi... de mon chemin.

123 PP : *Est-ce que tu veux dire que ce qui s'est modifié, dans la manière dont tu t'estimes*

124 D : *(Jaillissement)* Je m'observe plus du dedans, c'est moins extérieur

125 PP : *C'est à dire ?*

126 D : L'échelle de valeur... la valeur que je m'accorde est plus interne... de ce que j'ai fait pour
127 moi... ou pour les autres ou dans la vie... de reconnaissance à mes yeux ...interne

128 PP : *C'est moins dans un système de comparaison ?*

129 D: Voilà, c'est ça c'est moins dans la comparaison. Je suis moins dans la comparaison. Je suis
130 moins dans la reconnaissance sociale, mais je suis dans la reconnaissance de moi... Je n'ai pas une
131 séance précise en tête... Mais, je sais que je me suis donné de la valeur. *(geste de relever quelque chose)*

132 PP : *Oui ?*

133 D : Déjà, donner de la valeur à ce que je sens dans mon corps... Ça, c'est interne et c'est une
134 référence que j'ai apprise. J'ai appris dans les séances manuelles que... ce que je sens a de la valeur
135 et est une référence pour moi ... et j'ai plus besoin de me comparer.

136 Q5

137 PP : *Alors, avant la rencontre avec la pédagogie perceptive, avais-tu le sentiment de faire les choses aussi bien que*
138 *la majorité des gens ?*

139 D : Avant la rencontre avec la pédagogie perceptive, oui, oui globalement j'avais le sentiment de
140 faire aussi bien que les autres

141 PP : *Mmm et peux tu me dire comment ce sentiment a évolué depuis qu'on travaille ensemble ?*

142 D : ... *(Soupir de réflexion)*...

143 PP : *Ça s'est nuancé ?*

144 D: Je pense qu'avec les séances... que, j'ai lâché sur la qualité de ce que je fais... J'ai moins besoin
 145 de faire parfait. Je fais, point

146 *PP : C'est ton rapport à l'exigence ?*

147 D : Oui, c'est mon rapport à l'exigence qui a changé, j'ai moins d'exigence

148 *PP : Et, as-tu un exemple concret de situation ou auparavant tu aurais été dans l'exigence vis-à-vis de toi même ?*
 149 *Et ou maintenant ?*

150 D : Dans le travail... oui ça y est je l'ai. C'est dans le travail, comme je suis à mon compte, je
 151 rendais service à la directrice du centre en assumant des fonctions non rémunérées d'organisation
 152 de bureau, parce qu'elle, elle a déménagé et donc j'assumais les fonctions de directrice du centre
 153 sans être rémunérée pour et là j'ai mis un stop et j'ai renvoyé la responsabilité à l'autre...

154 *PP : ... Attends, est-ce que tu peux m'en dire plus sur le lien avec ton changement de rapport à l'exigence et le*
 155 *rapport avec l'évolution de ton sentiment de capacité ?*

156 D : J'en faisais de trop... au départ, certes, c'est elle qui me l'a demandé, mais ça a glissé et après
 157 c'est moi qui me suis retrouvé en situation où j'en faisais trop pour rien, au détriment de moi.

158 *PP : Qu'est-ce qui te motivait à en faire trop ? À ce moment-là ?*

159 D : Et bien, cette recherche de reconnaissance extérieure. Le fait d'être irréprochable, de faire
 160 tout bien parce qu'elle avait placé sa confiance en moi... Il fallait que tout soit bien, sauf que ça
 161 ne sert à rien...

162 *PP : Donc, aujourd'hui ? Ton regard là-dessus a évolué, tu peux dire comment ?*

163 D : Oui, mon regard sur une reconnaissance extérieure a évolué parce qu'effectivement, cette
 164 personne a toujours tendance à dire « je ne t'ai jamais demandé ça ». Donc maintenant je ne vais
 165 plus dans une telle implication, c'est plus équilibré, je ne m'oublie plus, c'est ça qui a changé

166 *PP : C'est ça la chose la plus importante de cette évolution ? De ne plus t'oublier ? De te considérer ?*

167 D : ...

168 *PP : Ou c'est autre chose ?*

169 D : ... C'est d'en faire moins, de faire équitable, je veux bien remplir mes fonctions, là il s'agit
 170 d'une fonction professionnelle, mais c'est pas gratos, c'est donnant-donnant, c'est mesurer plus...
 171 Il faut que ce soit équitable pour moi...

172 *PP : C'est de l'ordre d'une considération où tu ne t'oublies pas ? On peut dire ça comme ça ?*

173 D : Oui, on peut le dire.

174 PP : *Mais toi comment tu le dirais ? Avec tes mots ?*

175 D : Je ne m'oublie plus dans mes actions, je sais que je suis là et que j'ai des choses à faire pour
176 moi. (*Elle insiste sur le pour moi : geste et ton affirmé*)

177 PP : *Donc, si tu résumes...*

178 D : J'ai évolué d'un sentiment de supériorité par rapport aux autres, parce que je me comparais et
179 qu'en fait je me mettais à en faire trop pour être parfaite, pour faire tout bien, à ne plus m'oublier
180 dans mes actions, à faire plus juste pour moi.

181 PP : *Oui, mais qu'est-ce qui te permet de faire plus juste pour toi maintenant par rapport à avant ?*

182 D : C'est la sensation, je m'écoute, j'écoute ce que ça fait dedans et là c'est juste ou pas, un point
183 c'est tout... rires

184 PP : *Mais comment c'est venu cette perception de justesse dans toi ?*

185 D : Petit à petit, j'ai appris à faire confiance à mes sensations, à les écouter... et... à leur donner de
186 la valeur aussi.

187 Q6

188 PP : *Avant la rencontre avec la pédagogie perceptive, estimais-tu avoir une attitude positive vis-à-vis de toi même ?*

189 D : Pas forcément, pas forcément une attitude positive vis-à-vis de moi-même... je sortais d'une
190 rupture qui avait mis à mal mon estime de moi. Je me remettait beaucoup en question... Voilà ce
191 travail a changé beaucoup de choses sur la remise en question permanente que j'avais de moi

192 PP : *Lesquelles, comment ?*

193 D : C'est un point important ça, la rencontre a stabilisé ça.

194 PP : *La rencontre, la rencontre avec ?*

195 D : La rencontre avec moi au sein des expériences corporelles a permis de remonter l'estime de
196 moi. S'il y a vraiment une chose que les rencontres avec la pédagogie perceptive ont changée,
197 c'est bien ça ... moins me remettre en question, c'est aussi pour ça que j'avance plus vite dans mes
198 actions

199 PP : *Mmm*

200 D : ... J'avais vraiment une grosse tendance à me remettre en question, en permanence... Les
201 autres forcément savaient et moi je ne savais pas

202 PP : *Et est-ce que tu peux me dire sur quoi tu t'appuies maintenant pour ne pas te remettre en question comme tu*
 203 *le faisais ?*

204 D : Alors là... faut que je trouve... parce qu'il y a plusieurs choses qui me reviennent.....

205 PP : *Prends ton temps...*

206 D : ... C'est ça ! C'était ce sentiment en séance de ne pas se sentir centrée. J'avais une espèce de
 207 vertige quand je me sentais touchée intérieurement

208 PP : *Oui...*

209 D : Que ça me remettait en question et j'avais pris conscience à ce moment-là... que c'était les
 210 autres... en fait dans le message que je recevais, que ce n'était pas juste pour moi

211 PP : *Dans le message que tu recevais... ?*

212 D : Et c'était ça ce déséquilibre du sentiment d'injustice qui créait le vertige...

213 PP : *Mais ce message, tu le recevais comment ?*

214 D : Physiquement, parce que j'ai pris conscience de ce vertige et de cette déviation que je pouvais
 215 avoir et ça m'a mis dans un centrage

216 PP : *La prise de conscience corporelle ?*

217 D : La prise de conscience corporelle d'épouser le déséquilibre, le vertige ou de rester centrée et
 218 de le faire, le vivre physiquement, parce que ça je l'ai vécu physiquement (*geste vers la table*). Je
 219 me laissais déstabiliser et j'ai pris conscience que quand je sentais ça dans mon corps, en le vivant
 220 ici, que quand je sentais ça dans mon corps, c'était parce que ça venait heurter quelque chose qui
 221 n'était pas juste pour moi et... quand c'est pas juste pour moi, je n'ai pas à me remettre en
 222 question

223 PP : *Mmm*

224 D : Voilà, c'est ça, c'est très clair, c'est un signe interne qui me dit vertige, pas juste et là
 225 maintenant je fais attention et... j'ajuste... pour moi ! (*geste vers elle très affirmé*.)

226 Q7

227 PP : *Alors, avant ta rencontre avec la pédagogie perceptive, est-ce que ta vie correspondait de près ou de loin à tes*
 228 *idéaux?*

229 À : ... Globalement c'est pas mal, oui...ma vie correspondait pas mal à mes idéaux...

230 PP *Peux tu me préciser quels idéaux ?*

231 À : Eh bien, un de mes idéaux, c'était mon lieu de vie, un lieu de vie avec des valeurs d'écologie
 232 d'aide aux autres. Ça c'était réussi, plutôt bien. Mais ma vie ne correspond pas par contre sur le
 233 plan affectif... là, ce n'est pas idéal

234 PP : *Peux tu me parler d'une évolution de tes idéaux depuis tes séances ?*

235 D : Non...

236 PP : *Est-ce que certains ont évolué, et si oui lesquels ?*

237 D : Globalement mes idéaux restent les mêmes, avec les mêmes valeurs ; profession que j'aime,
 238 lieu de vie que j'aime... voilà... Mais ça a remis à sa place le besoin de se réaliser. Et là, il arrive, le
 239 besoin de me réaliser plus dans ... Je pense que là où je m'étais fourvoyée... bon, c'est une
 240 analyse, hein, c'est que je recherchais un père pour mon fils et maintenant je cherche un
 241 compagnon ... pour moi ! Là, il y a un changement de critères... Et puis, avant j'étais beaucoup
 242 dans l'effort pour atteindre ces idéaux et là, il s'agit de les vivre !

243 PP : *Mmm*

244 D : *De vivre dans le plaisir plutôt que dans l'effort et ça aussi ça a changé, c'est que le rapport à l'idéal, il doit pas*
 245 *se faire dans l'effort, il doit se faire dans le plaisir !*

246 PP : *Là... il y a quand même un ... un Switch, entre l'idéal de rencontre entre « je cherche un père pour mon fils*
 247 *et je cherche un compagnon pour ma vie, peux tu me dire comment tu es passé de l'un à l'autre ?*

248 D : Déjà, objectivement mon fils grandit, il est grand plus grand que moi, déjà, et puis... je sais
 249 pas, je sais pas l'analyser, mais je sais qu'on a mis des choses au clair avec mon père pendant les
 250 séances...

251 PP : *Qu'est-ce qui te revient là ?*

252 D : Ah, bien c'est toujours la même séance dont on a parlé tout à l'heure, où j'ai senti, enfin
 253 revécu ce dédain de mon père pour moi ... à ma naissance... Parce que j'étais une fille, etc. Quand
 254 je suis née

255 PP : *Oui ?*

256 D : Ça, c'était quelque chose que je n'avais jamais... J'avais pris son dédain (*geste vers le dedans de son*
 257 *corps*)

258 PP : *Tu avais épousé son regard sur toi ?*

259 D : J'avais épousé son regard sur moi ... oui et ... peut être que ce dédain de moi me faisait
 260 dédaigner les hommes, peut être ... point d'interrogation... et je sens que ça bouge, ça se met en
 261 mouvement

262 PP : *Est ce que ça rejoint aussi, ce que tu disais avant... de te resituer au centre de toi même, au centre de ta vie et*
 263 *de te redonner une place prédominante dans ta vie ?*

264 D : En fait, ma vie a fait qu'il a fallu que je m'occupe de pleins de choses, plein plein plein de
 265 choses et je pense que je m'étais mise entre parenthèses et je pense que là, avec cette séance qu'on
 266 a faite, ça m'a permis de me recentrer dans ma vie pour moi. Et donc du coup, je sens un espace
 267 nouveau. J'ai remis au clair ma vie professionnelle, j'ai bouclé mes études, j'ai clarifié ma relation
 268 vis-à-vis de mon père, la réalité de mon fils qui grandit et là ça se place, c'est des concordances et
 269 ça se place et je me place aussi au centre maintenant. C'est à dire qu'avant la réalisation que je
 270 visais, de reprendre des études que j'ai bouclées, cette réalisation que je visais, c'était une
 271 reconnaissance extérieure, etc... Maintenant j'ai intégré mes compétences, c'est concomitant, je
 272 valide, j'ai atteint cet idéal et maintenant j'ai du temps pour moi, pour me réaliser dans ma vie
 273 personnelle. En fait c'était une fuite en avant et une quête

274 PP : *Donc là*

275 D : Il y a un changement de faire remonter la valeur de ma vie personnelle de femme, c'est ça qui
 276 a changé cette année, avec les séances, c'est ça. Ce qui a changé grâce aux séances de
 277 pédagogie perceptive, c'est une inversion du rapport entre ma vie professionnelle externe, cette
 278 recherche de reconnaissance à travers un statut social et ma vie intime

279 PP : *peux-tu m'en dire plus sur ce qui a permis cette inversion ?*

280 D : Ce qui a permis cette inversion... c'est ... le changement de regard ... sur moi, dans cette
 281 séance avec le regard de mon père, que j'avais pris en quelque sorte comme le mien sur moi-
 282 même et là dans cette séance... de reconnaître que c'était son regard et pas le mien, je me suis
 283 redonné de la valeur... de ma valeur !

284 Q8

285 PP : *Avant la découverte de la pédagogie perceptive, estimais-tu que tu avais obtenu les choses importantes que tu*
 286 *souhaitais dans ta vie?*

287 D : Alors, je vais dire, je vais toujours répondre en deux plans, le coté professionnel, je me suis
 288 gérée, donc là, j'ai réalisé, j'ai fait... donc là, le coté professionnel, il est plutôt bien gagnant. Et
 289 dans la stratégie, j'ai pas obtenu ce que je voulais de la vie, c'est plus sur le côté affectif, voilà.

290 *PP : Mm*

291 D : Ça, c'était le constat avant les séances, et maintenant ce que je vois après les séances, c'est que
 292 je retrouve de la confiance sur la partie affective que je pensais complètement... que
 293 j'engloutissais dans le sens , je la mettais bien en dessous pour pas avoir à m'en occuper.

294 *PP : D'accord...*

295 D : Donc, ça, ça a changé ce rapport-là et je suis de nouveau confiante dans le fait que je peux
 296 atteindre les buts que je me suis fixés dans ma vie personnelle, que c'est possible, alors que j'étais
 297 archi perdante là...

298 *PP : Est-ce que tu peux me dire comment cette confiance s'est construite ?*

299 D : Alors, cette confiance, elle s'est construite sur ces sensations que je ne pouvais pas connaître.
 300 Par exemple la dernière séance en relation d'aide manuelle, le fait d'épouser la contrainte externe,
 301 ça c'est une position que je ne connaissais absolument pas

302 *PP : Mm*

303 D : Et ça change le rapport aux choses, plutôt que de me hérissier et de me mettre en boule, il y a,
 304 épouser la contrainte externe et ça c'est un comportement que je ne pouvais même pas imaginer

305 *PP : est ce que tu peux expliciter un peu sur le contenu de cette séance ?*

306 D : Oui, ce qui a été vécu en séance, c'était notamment une sensation au niveau du dos, ou j'ai
 307 bien senti que je me raidissais au contact d'une contrainte

308 *PP : Oui, qui était ?*

309 D : Les mains, tes mains, donc le toucher et qu'en fait je me suis rendu compte de ma position
 310 défensive dans cette réaction et que plutôt que de se mettre en boule et de rien laisser passer,
 311 hein, je me mets en boule et je mets mes piques autour ... Plutôt que d'accepter cette friction
 312 comme naturelle et fluide, comme de l'adaptation... et au fur et à mesure de la séance j'ai senti
 313 mon corps se détendre et un espace se créer à l'intérieur de moi, de la détente, et donc de la
 314 détente dans la relation , dans le toucher. Et c'est quelque chose dont je n'avais pas conscience
 315 avant... Et ... je suis dans cette croyance, parce que peut être c'est une croyance, que ce qu'on
 316 ne connaît pas on ne peut pas le produire. Tant qu'on a fonctionné comme ça et qu'on a pas pris
 317 conscience qu'il y avait une autre façon et là par exemple, c'est quelque chose que je ne
 318 connaissais pas, que ce soit possible de se détendre dans une contrainte et comme je ne
 319 connaissais pas, je fonctionnais sur les anciens schémas, voilà.

320 PP : *Donc là...*

321 D : Donc, c'est mon expérience sensorielle, sen- so- rielle (elle détache bien chaque syllabe en
322 insistant) qui me redonne cette confiance. C'est mon expérience sensorielle, c'est vraiment...
323 dans ce toucher qui n'a jamais été existant... ou que je n'ai jamais connu. Il a peut être été
324 existant, mais je ne l'ai jamais connu. Je vais reprendre ma phrase, parce qu'elle est importante. Ce
325 que je veux dire, c'est que tant que je ne connaissais pas ce toucher, je ne pouvais pas accéder à
326 autre chose, parce que je restais sur des fonctionnements de défense, de fermeture, parce qu'il n'y
327 avait pas cette confiance pour me nourrir.

328 PP : *Juste pour qu'on pénètre plus le lien sur entre ton expérience sensorielle et ton quotidien, est-ce que tu peux*
329 *revenir sur... en quoi le fait d 'avoir perçu cet espace intérieur, d'avoir pu te détendre et d'adapter à la contrainte*
330 *de mes mains, a permis dans ton quotidien un renouvellement du rapport à la contrainte externe que tu vis dans ta*
331 *vie de tous les jours ?*

332 D : Ça, je ne le mesure pas encore parce que c'est une séance très récente, de la semaine dernière,
333 je ne le mesure pas encore, mais je sais, je sais.

334 PP : *Qu'est-ce qui fait que tu sais ?*

335 D : Je sais, oui je le sais parce que j'ai vécu, donc c'est bien une expérience sensorielle et je suis
336 convaincue que l'expérience sensorielle permet de nouvelles choses pas accessibles autrement...

337 PP : *Est-ce que tu dis que ton expérience sensorielle a valeur de connaissance pour toi ?*

338 D : Oui, c'est ça, c'est une connaissance du corps. J'ai déjà eu cette expérience-là, donc je peux la
339 revivre, elle est mémorisée. Et donc, j'ai appris quelque chose de nouveau, mon corps m'a appris
340 quelque chose de nouveau !

341 PP : *Est ce que tu pourrais dire que ce « je sens quelque chose de nouveau » produit un « je sais quelque chose de*
342 *nouveau » ? Puisque tu me dis, je suis convaincue, je sais que ça va produire quelque chose de nouveau dans mon*
343 *quotidien, où se forge cette conviction ?*

344 D : C'est-à-dire que... le fait d'avoir vécu cette perception sensorielle, celle d'épouser la
345 contrainte, me fait dire, je sais ce que ça fait... Et que c'est bon et que je peux le reproduire, et
346 donc, ça me donne de la confiance, et donc c'est possible ... !

347 Alors, le fait d'avoir pris conscience c'est super, d'avoir traité l'émotionnel, c'est super ! Mais le
348 fait de descendre dans le corps, parce que c'est lui qui nous porte, ça complète tous les étages !
349 Parce que sans lui, tu ne peux pas faire !

350 *Elle rit*

351 D : Je suis contente d'avoir fait tout ce que j'ai fait avant, mais là, c'est du luxe. J'avais conscience
352 de ce qui se passait, mais j'avais pas accès, parce que j'avais pas compris que ça se passait par là,
353 dans mon corps.

354 *PP : C'est un accès à la résolution ?*

355 D : J'ai accès à cette petite porte qui fait que ça se débloque dans la vie de tous les jours et je vais
356 aller au-delà du corporel qui fait que ... je vais parler de comportement d'agir. Avant, même si
357 j'avais compris qu'il fallait que je fasse comme ça, mon corps me disait... Pfiit pas question,
358 genre, je sais qu'il faut que j'agisse, mais plus personne... pfuitt, les jambes coupées, coupées... je
359 suis plus là, pendant 3 jours déprime totale et après il faut se remonter. Je savais ce que je voulais
360 changer dans moi, je le savais, mais mon corps disait non

361 *PP : Les prises de conscience étaient là...*

362 D : Les prises de conscience étaient là, tout était là, et mon corps disait non, je bouge pas et je
363 faisais rien, rien ou alors au prix d'efforts ... Alors que là, c'est ... l'accordage entre... parce que
364 j'ai fait beaucoup de choses pour comprendre, pour traiter, pour aller mieux et j'avais cette
365 conscience-là qui me disait... et là, c'est de la connaissance, la connaissance de soi passe par la
366 rencontre avec l'intérieur. Si l'enfant n'a pas reçu à un moment donné tel geste d'amour ou tel
367 geste bienveillant, etc. Eh bien, il mémorise juste ce qu'il connaît en tant qu'enfant bébé éponge...
368 il ne peut pas inventer de nouveaux gestes s'il ne les a pas connus... donc tant qu'on n'a pas reçu
369 ces gestes-là que tu donnes, on ne peut pas les reconnaître et les recevoir. On ne sait pas quel
370 goût ça a, donc on fonctionne avec ce qu'on a, ce qu'on avait mémorisé avec ce qu'on connaît et
371 on sait même pas qu'il peut, que je peux épouser la contrainte

372 La grande découverte c'est ça !

373 *PP : C'est apprendre...?*

374 M : C'est apprendre d'une nouveauté de moi même que mon corps m'apprend et ce sont aussi
375 des nouveautés dans la relation pas que des nouveautés de moi même, et là ça me dit que je ne
376 suis plus seule avec moi même dans mes relations à venir parce que ta présence rassurante ça a
377 permis parce que je sentais cette bienveillance, entre guillemets de maman qui était nécessaire
378 pour que le travail se fasse, pour que j'apprenne ce nouveau comportement. Et maintenant je sais
379 que je peux aller dans mes relations futures avec cette nouveauté de comportement et donc je sais
380 que ça sera plus pareil, que je vais pas répéter la même chose...

381

382 *PP : Mina, avant les séances, avais-tu tendance à beaucoup réfléchir sur toi ?*

383 D : ... (*rires*)... ah oui alors, je ne faisais que ça réfléchir, ruminer, etc... et me remettre en
384 question et re remettre en question et du coup je n'avançais pas, j'avais du mal à prendre une
385 décision, à me faire confiance.

386 *PP : Donc là, tu as constaté un changement de cette manière d'être, tu m'en as déjà parlé, peux tu me décrire*
387 *comment ton expérience sensorielle a influé la dessus ?*

388 D : Alors, ça va être plus difficile... parce que c'est la sensation... Je réfléchis moins, vraiment
389 moins, ce qui veut pas dire que je ne réfléchis pas, mais pas comme avant... Avant, comme je
390 réfléchissais trop, ça me coupait les jambes et ça m'empêchait d'agir, le fait de moins réfléchir, je
391 fais, j'avance et ça se passe bien.

392 *PP : Est ce que ça veut dire que tu accordes moins d'importance à une pensée d'anticipation ?*

393 D : Oui, oui, j'accorde moins d'importance à la pensée en amont, même si je réfléchis quand
394 même, je ne fais pas n'importe quoi...

395 *PP : Comment ça a changé ce rapport à ta pensée ?*

396 D : Alors là, je sais pas comment ça a changé, c'est progressif, c'est le cumul, le cumul des séances
397 parce que je ne sais pas mettre un moment précis derrière ça.

398 *PP : Pour autant, tu attribues ce changement aux séances ?*

399 D : Ah oui, oui... oui. Je ne réfléchis plus de la même manière depuis qu'on fait les séances.

400 *PP : Tout à l'heure, tu as amorcé ta réponse en parlant des sensations, qu'est ce que tu voulais dire, quand tu*
401 *« parce que c'est la sensation » ?*

402 D : En fait, c'est un changement d'attention, c'est pas forcément un changement d'échelle entre
403 le mental et les sensations c'est pas vraiment le mot échelle, mais ... un renversement ... c'est-à
404 dire accorder plus de valeur aux perceptions internes qu'au mental... aller plus directement sur ce
405 que me dit mon corps que d'aller réfléchir, me poser des questions...

406 *PP : Comment ça intervient dans tes mises en action, ce renversement ?*

407 D : ... J'accorde plus de valeur à ce que je sens, je donne une place à mon intuition, à ma
408 perception sensorielle et ça me dit « c'est bon, c'est pas bon, ça me plaît ou ça me plaît pas et là
409 c'est clair... et je me dis ... ça me fait quoi à l'intérieur...

410 *PP : Et ça c'est une question que tu ne te posais pas de cette manière avant ?*

411 D : Avant, mon mental prenait toute la place, cette question de « ça me fait quoi à l'intérieur »,
412 c'est la question que tu me poses dans les séances... Je l'ai intégré, parce que je me suis rendu
413 compte que ça me mettait en mouvement de me poser cette question, au lieu de rester figée,
414 parce que en écoutant ce que ça fait à l'intérieur, j'ai des indicateurs internes... les miens, pas ceux
415 de l'extérieur !

416

417 *PP Alors, avant les séances avais tu tendance à être attentive aux sentiments qui t'animent ?*

418 M: Oui, oui... mais ce que j'en faisais.....Le mental prenait le dessus

419 *PP : Y a t'il eu une évolution depuis les séances ? Et si oui, comment ?*

420 D : ... Soupir... (*Elle réfléchit*)

421 *PP : Est-ce que ton attention à toi même a évolué ?*

422 D : Je respecte plus mes sentiments quand ils se manifestent, avant, je les faisais taire derrière,
423 mais non, c'est pas comme ça, c'est pas juste, je donnais toujours la défense à une autre personne
424 et donc je me remettait en question. Ce sentiment d'injustice où je ne sais quoi, maintenant, je me
425 dis : c'est pas juste. Avant je me disais que c'était moi qui avais tort... Donc là, non, ce que je
426 sens, je le sens et c'est ce que je sens qui est juste et c'est pas mon mental qui va me dire ce que je
427 dois sentir... Et là, je pense que c'est cette fameuse séance où on avait travaillé sur ma sensation
428 de vertige et où je m'étais senti me centrer.

429 *PP : Oui ?*

430 D : Le vertige avait disparu, à la place je me sentais centrée, ancrée ... et confiante... Et c'était
431 pas n'importe quel vertige, c'est quand même celui que je ressentais dès que j'étais touchée, dès
432 que quelque chose me touchait...Et au lieu d'être emportée, submergée... hop... centrée, bien
433 centrée.

434 *PP : Mmm... Et as-tu un exemple dans ta vie quotidienne, où tu as fait confiance à ce que tu sentais et où tu ne
435 l'aurais pas fait auparavant ?*

436 D : Oui, l'exemple le plus fort, c'est quand j'ai pris le risque de renégocier dans mon travail avec
437 la collaboratrice dont j'ai déjà parlé, là j'ai écouté ce que je sentais et pas mon mental et ses peurs.
438 Et là, j'ai pris le risque de perdre une collaboratrice, de perdre un client, et j'ai demandé parce
439 que c'était vraiment juste pour moi de demander plus d'argent sur une prestation que je faisais, et

440 le fait de me mettre ... Enfin d'être dans cette fermeté par rapport à mes besoins, ça m'a permis
441 non seulement de garder la collaboration avec ma directrice, mais aussi d'avoir plus d'argent en
442 direct et j'ai gagné sur les deux tableaux. J'ai fait confiance, j'ai fait confiance à la justesse de ce
443 que je sentais que ça faisait dans moi ! J'aurais pu être dans cette peur de perdre, là où j'étais
444 avant, et en fait en faisant confiance, j'ai tout gagné... Parce que cette perception que c'était
445 vraiment juste pour moi, et bien ça m'a permis de gagner les deux.

446 Q11

447 *PP : Dernière question... Utilises-tu les exercices de la pédagogie perceptive chez toi ?*

448 D : ... Je me surprends à utiliser des exercices chez moi, par exemple cette semaine... l'histoire
449 de la contrainte, je faisais attention à mon dos, à le laisser s'étaler... à ressentir l'espace que j'ai à
450 l'intérieur de moi au niveau du cœur... Mais je ne fais pas d'exercices de pédagogie perceptive à
451 proprement parler chez moi, mais j'utilise les sensations vécues en séance pour me détendre,
452 prendre un moment pour moi, de conscience...

453 *PP : Mmm. C'est plus de l'ordre d'une intégration et d'une écoute de ton intériorité que ça se glisse dans ton*
454 *quotidien ?*

455 D : Oui, c'est des sensations que je laisse se glisser dans mon quotidien... mais comme on n'a pas
456 encore fait de mouvement ensemble, parce que ... y avait du boulot... (*Rires*). Donc c'est plus un
457 processus d'intégration de la sensation pour le moment...

1

1

2

3

Entretien Régis- 31 Juillet 2013

4 L'interviewer est nommé PP pour Pédagogue perceptif. PP3

5 *PP3 : Bonjour Régis. Donc on est parti pour un entretien. La première question c'est : quelle est la motivation qui*
6 *t'a poussé à pratiquer les séances de Pédagogie Perceptive, donc les raisons qui t'ont motivé à venir ?*

7 R : C'est parce qu'à cette période-là j'avais vraiment l'impression d'être déconnecté de tout... que
8 tout m'échappait, et que... je me recroquevillais sur moi. J'avais envie de reprendre contact avec
9 moi.

10 *PP3 : Donc, c'était l'idée de reprendre contact avec toi.*

11 R : Oui, de reprendre contact.... Oui, comme tu le disais tout à l'heure, une sorte de déprime de
12 vie où je me sentais seul et j'avais besoin de reprendre contact avec moi.

13 *PP3 : Tu peux décrire un petit peu, c'est quoi l'idée de reprendre contact avec soi ? Avec des exemples concrets ?*

14 R : De me remettre en marche, en mouvement.

15 *PP3 : Dans ta vie ?*

16 R : Oui, oui oui dans ma vie, et de reprendre contact aussi avec d'autres, par le biais d'autres. Des
17 exemples ? Des exemples, c'est-à-dire ?

18 *PP3 : Oui, en même temps, tu l'as dit, l'affaire de contact avec , c'est une sorte de déconnexion, que tu avais la*
19 *sensation de ne plus avoir prise, de ne plus savoir orienter ta vie, c'est ça que tu dis : ça m'échappait...*

20 R : Oui ; et perte de confiance, plus envie de rien.

21 *PP3 : Plus envie de rien.*

22 R : Oui, j'avais envie de me remettre en marche, mais j'avais besoin de quelqu'un pour me
23 remettre en marche.

24 *PP3 : Ok.*

25 R : Sortir de l'inertie.

26 *PP3 : Sortir de l'inertie. Mais dans ta vie, ça veut dire que tu travaillais...*

27 R : Oui, je travaillais, non, rien de dramatique ne s'était passé, c'est juste que je sentais que je
28 n'avais pas d'envie, pas de courage, pas de... je ne sais plus exactement. Mais je sentais que si je
29 ne saisisais pas une occasion comme ça de faire quelque chose et ce quelque chose par rapport à
30 moi, ça pouvait dériver assez loin donc... Non, rien de dramatique, c'était plutôt une grande
31 lassitude de ce qui se passait et qui passe.

32 *PP3 : Ok. Depuis la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, est-ce que pour toi, la motivation a évolué. Est-ce que*
33 *c'est toujours la même motivation ?*

34 R : C'est la même, sauf que l'état initial n'est plus le même. L'état initial n'est plus le même, mais
35 ça participe du même élan. La motivation maintenant, ce serait plus là, de continuer un chemin
36 que de le commencer.

37 *PP3 : Tu dirais qu'elle a évolué ou qu'elle a pris une nouvelle forme ?*

38 R : Elle est plus... elle est plus... elle est plus exigeante, je pense. Le désir initial c'est de prendre
39 contact avec moi. Là, j'ai l'impression d'avoir repris contact, même si ce n'est pas tout le temps là.
40 Comme on a des séances régulières, j'ai l'impression qu'il y a quelque chose qui reste malgré tout
41 ce qui part entre les séances.

42 PP3 : *Quand tu dis : plus exigeante ?*

43 R : Plus exigeante, parce que, de ce que j'ai ressenti dans les séances, non seulement j'aimerais le
44 retrouver plus régulièrement ou de manière plus indépendante, m'en servir plus activement, plus
45 quotidiennement, de m'en servir plus comme un atout parce que, là, j'ai l'impression que le
46 moment est bien, mais que, rapidement, il y a quelque chose que je perds après ce moment-là.
47 Donc, le désir il est le même sauf que le contact de départ, je le veux plus souvent, plus fort...

48 PP3 : *(rire)*

49 R : Là, j'ai l'impression d'avoir pris contact avec moi, mais, du coup, il peut arriver entre deux
50 séances de me manquer.

51 PP3 : *D'accord.*

52 R : Comme quelqu'un que tu ne vois pas assez souvent, et du coup, voilà, j'ai l'impression que ce
53 que je ressens, ce que je trouve dans les séances, ça me manque et je n'arrive pas à le mettre en
54 œuvre, soit en discipline, soit en exercice comme ça chez moi, ça m'arrive assez rarement, voilà.
55 J'aimerais le... j'aimerais le.

56 PP3 : *Ok. Donc, en fait tu as voulu faire les séances pour être plus en contact avec toi et en fait, la motivation*
57 *reste la même. En prenant contact avec toi, c'est comme si tu voulais rencontrer encore plus ce contact-là, plus*
58 *souvent, et plus. C'est ça que tu voulais me dire.*

59 R : Oui, je sens, je sais qu'avec ce contact-là c'est aussi le contact avec les autres qui se travaille,
60 donc voilà quelque chose, donc un contact plus franc, plus conscient, plus présent.

61 PP3 : *Précisez si vos souhaits de changer quelque chose d'important a changé ou non suite aux séances de*
62 *Pédagogie Perceptive. Est-ce qu'il y a des actions que tu as faites ou des décisions que tu as prises depuis les séances*
63 *qui illustrent ces motivations profondes ou ces souhaits de changement ?*

64 R : Après, c'est venu après, alors je ne sais pas dans quelle mesure ça a influencé ou pas, mais je
65 me suis inscrit en formation shiatsu, je me suis lancé là-dedans. Cela m'a fait pratiqué le Chi gong
66 qui m'intéresse toujours, j'ai l'impression qu'il peut y avoir des ponts entre les deux.. J'ai
67 l'impression d'être plus présent, plus dispo. J'ai rencontré quelqu'un donc peut-être que la
68 manière de vivre cette rencontre-là a peut-être été influencée par ça. Je ne sais pas dans quelle
69 mesure j'ai vécu tout ça.

70 PP3 : *Tu ne sais pas si c'est lié aux séances ou pas. Est-ce que tu as des exemples concrets de vécus en séance qui*
71 *t'ont aidé dans ces réalisations-là ?*

72 R : J'ai eu la sensation, je te disais, le premier quand je suis venu te voir, que j'étais invisible, que je
73 n'existais pas, j'ai eu l'impression, le fait de venir te voir, d'être touché, un peu réanimé de
74 l'intérieur, de croire que... oui, je sais que, même avant cette rencontre je me sentais plus calme et
75 plus confiant.

76 PP3 : *Dans la rencontre avec ton amie, c'est cela ?*

77 R : Juste après...

78 PP3 : *Où la rencontre avec les séances ?*

79 R : Entre la première séance et la rencontre avec mon amie, j'étais content et j'étais touché de...
80 d'avoir fait le travail avec toi, je me sentais plus... je me sentais un peu comme si, voilà, de

81 nouveau un petit peu sur des rails avec une direction et, c'est vrai que la rencontre avec mon
 82 amie, je l'aurais peut-être laissé passer, cette rencontre-là si je n'avais pas fait cette démarche-là.
 83 Parce que, du coup, dans notre rencontre, je suis allé vers elle, j'ai été actif. J'ai l'impression, vu ce
 84 que j'étais avant, j'aurais plus été témoin, sans agir quoi ! Et puis, même par la suite, j'ai eu
 85 l'impression d'être plus, je ne sais pas comment dire... plus sincère, plus intérieur dans ma
 86 manière de me présenter à elle. J'ai l'impression que ça a joué dans : comment je me montrais,
 87 voilà, j'acceptais de me montrer. Après, des exemples précis, à chaque fois que ça m'est demandé,
 88 j'ai beaucoup de mal parce que...

89 *PP3 : Tu en as dit un quand tu disais : « j'avais l'impression de ne pas exister, et puis du coup à la première*
 90 *séance il y a quelque chose qui m'a réanimé à l'intérieur » et « je me sentais plus présent », là ce sont mes mots à*
 91 *moi, et que là, du coup, te sentir plus présent dans ton corps ça t'a permis d'être plus présent par rapport à elle.*
 92 *Voilà, ça c'est déjà un exemple.*

93 R : Oui, mais déjà le fait de me sentir corporellement... oui, mais je crois que ça a un rapport, ça
 94 s'est enchaîné très très vite, et je sais que rapidement, il y a des choses qui se sont enchaînées et
 95 voilà. Je suis content de l'évolution.

96 *PP3 : Alors, peux-tu me dire les choses importantes auxquelles tu donnais de la valeur dans ta vie, c'est-à-dire*
 97 *quels étaient tes centres d'intérêt majeurs avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive ?*

98 R : ça c'est dur. Si je me fais une montagne de ce monde-là, les valeurs... sincèrement je ne sais
 99 pas en fait, si j'ai des valeurs, il y a des choses qui m'intéressent, mais...

100 *PP3 : Là, c'est avant de venir en séance ?*

101 R : Parce que j'ai eu l'impression... parce que j'ai eu l'impression qu'entre la naissance de mon fils
 102 et maintenant là, d'avoir enchaîné les années sans rien faire de spécial autre que de travailler, de
 103 passer des week-ends avec mon fils, et dans toutes ces années-là, il y a eu des rencontres, des
 104 sentiments, des choses comme ça, mais je n'ai pas l'impression qu'il y avait de valeurs. Enfin, ce
 105 n'est pas que c'était sans importance, mais je n'ai pas l'impression d'avoir été... de m'être dirigé
 106 avec des valeurs en tête. Je vivais un peu au jour le jour.

107 *PP3 : Et, du coup le fait de travailler et d'élever ton fils, c'était parce qu'il fallait le faire ou c'était important pour*
 108 *toi, parce que c'est ça les valeurs pour toi.*

109 R : Là dedans les valeurs c'était de partager du temps avec mon fils bien que c'était réduit aux
 110 périodes où je le voyais, mais, pendant 10 ans, la chose la plus importante c'était le week-end avec
 111 mon fils, et les vacances et ce que je pouvais partager avec lui, mais je t'avouerais que, à part ça, le
 112 reste du temps, c'était très...

113 *PP3 : C'était déjà super !*

114 R : C'était très secondaire, c'était vraiment ce qui arrivait, comment ça arrivait, mais il n'y avait pas
 115 de... j'ai vraiment eu l'impression de vivoter bon gré mal gré pendant toutes ces années-là.

116 *PP3 : Mais, du coup, est-ce que tu dirais que ce qui est important pour toi, c'est de privilégier cette relation avec*
 117 *ton fils ?*

118 R : Ah oui, complètement.

119 *Pp3 : Après la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, est-ce que ces valeurs ont changé ou pas, est-ce que tes*
 120 *centres d'intérêt ont changé ou pas ?*

121 R : (silence) Oui, ça change parce que j'aimerais intégrer ce que je fais, ce que je ressens, ce qui
 122 m'intéresse en ce moment, mais il y a aussi le fait... cela devait être dû à ça aussi, mais là il y a
 123 quelque chose qui change, là, mon fils arrive dans les pré ados et j'avais l'impression qu'il y avait

124 une nouvelle période qui allait arriver très très vite. Oui, depuis l'année dernière, j'aimerais plus
125 d'unité, de sens dans ce qui est vécu par-ci, par-là, que ce soit plus cohérent.

126 *PP3 : La cohérence, c'est quelque chose qui devient quelque chose d'important pour toi ?*

127 R : Oui.

128 *PP3 : La cohérence dans ta vie, est-ce que tu peux me décrire cette idée de cohérence, de sens ?*

129 R : ... Oui, heu... j'ai l'impression que je n'intègre pas, de manière très permanente ce qui
130 m'intéresse le plus : ce que je fais en formation, avec toi, les moments avec mon amie. J'ai
131 l'impression que tout ça, ce sont des îlots et que ma vie au travail, le rythme, tout ça c'est quelque
132 chose qui fait partie du passé, de l'ancien, mais qui est toujours là, alors du coup, j'ai l'impression
133 de faire une partie du travail et je le défais les trois quarts du temps, les $\frac{3}{4}$ du temps j'essaie de
134 faire des choses et les $\frac{3}{4}$ du temps je suis plongé dans un rythme où je n'ai ni l'occasion ni le
135 temps pour me servir de tout ça, donc ce n'est pas forcément cohérent.

136 *PP3 : C'est-à-dire qu'en fait, ce que tu vis dans les séances, tu aurais envie de le transmettre dans tous les endroits
137 de ta vie, dans tous les secteurs de ta vie, mais tu te rends compte que ce n'est pas facile et que, du coup il n'y a pas
138 de cohérence spécialement entre ces différents secteurs et que tu aspires à cette cohérence-là. Ce serait ça la chose
139 importante pour toi ?*

140 R : Oui, ce serait mieux. Mieux, oui même si ce n'est peut-être pas facile de rendre tout cohérent,
141 mais au moins... des fois j'ai l'impression que c'est complètement opposé.

142 *PP3 : Est-ce que tu veux dire que c'est cette idée d'être en contact avec toi dans les différents secteurs de ta vie, par
143 exemple ?*

144 R : Et bien, au moins... oui, même si ce moi que je rencontre quelquefois... même si ce moi,
145 heu, comment dire... ne peut pas toujours agir, qu'il ne s'éloigne pas à certains moments, voilà.
146 C'est vrai que j'ai du mal à incorporer ça, que ça reste permanent. Le côté cohérence, oui, je crois
147 qu'il est important... j'ai l'impression de... j'ai l'impression de... de ne pas être toujours le même
148 que ce que je suis la plupart du temps et voilà.

149 *PP3 : Est-ce que tu aurais des exemples de faits concrets ou de vécus en séance en Pédagogie Perceptive qui te
150 permettent d'attribuer cette évolution de tes centres d'intérêt ? Cette idée de cohérence ?...*

151 R : Heu... après... oui, très souvent, à l'occasion dans les séances, il y a un ressenti direct après la
152 séance où je me sens détendu, relâché, à l'écoute. Les quelques fois où c'est arrivé que le rendez-
153 vous soit suivi d'aller au travail, je sens que petit à petit mes habitudes de travail, mes habitudes de
154 vie me font perdre tout ça. Ce n'est pas des choses... Ce sont des habitudes qui, voilà... c'est la
155 gestion des habitudes qui ne sont pas... qui ne sont pas... je ne sais pas comment dire, j'allais
156 dire constructives, ou alors je le vis mal, mais ça devient un problème de plus en plus, ce que je
157 fais de puis plus de 10 ans, alors ça j'ai du mal... j'ai du mal à vivre.

158 *PP3 : Alors ensuite, avant les séances, comment jugeais-tu ta tendance à prendre des initiatives pour obtenir ce que
159 tu souhaitais, c'est-à-dire est-ce que tu avais tendance à mettre en action des... Il s'agit de témoigner de la tendance
160 que vous aviez à mettre ou non en action pour atteindre vos buts et de décrire les incidences de cette manière d'être
161 sur vos actions ?*

162 R : Les initiatives que je pouvais prendre ? Oui, très peu... ah oui, très peu. Je ne sais pas si c'est
163 le manque d'envie, mais je prenais très peu d'initiatives pour m'orienter ou essayer quelque chose
164 que je voulais. Je n'ai pas tenté grand-chose... je n'ai pas tenté grand' chose, je n'ai pas tenté
165 grand' chose et c'est vrai que, du coup, après, après, depuis l'année dernière, j'ai voulu plus de
166 choses donc, du coup, j'ai été amené à demander plus de choses, et c'est vrai que ce n'est pas
167 quelque chose de très facile pour moi... de demander... j'ai toujours l'impression que ça va posé
168 un problème, que ça va être refusé, c'est rarement. Je demande rarement quelque chose en

169 pensant, sans penser que ça va être un problème ou que ça va forcément aller. Donc j'élabore
170 plein de choses...

171 *PP3 : Tu fais plus ?*

172 R : Je fais plus, mais toujours avec la même peur et avec la même préparation où il va falloir se
173 défendre, alors que souvent ça se passe beaucoup plus facilement que je le pensais. Donc je le fais
174 plus, oui.

175 *PP3 : Et à ton avis, qu'est-ce que tu fais plus ?*

176 R : J'ai beaucoup plus envie de choses maintenant qu'il y a 1 an.

177 *PP3 : Plus d'envies.*

178 R : Oui, l'année dernière c'était un problème, je n'avais pas assez de temps pour toutes mes
179 envies, mais c'est aussi pour ça que je vis de plus en plus mal dans mon travail parce qu'il me
180 prend trop de temps et...

181 *PP3 : Tu as trop d'envies ! (rire)*

182 R : Et j'ai trop d'envies. Je voudrais reprendre un rythme d'étudiant avec plein de matières
183 différentes chaque jour et voilà !

184 *PP3 : Toujours avec cette idée de voir si tu peux le relier aux séances de Pédagogie Perceptive, est-ce que ça a*
185 *changé ta manière de te mettre en action ou de persévérer dans ta mise en action ?*

186 R : Et bien voilà ! C'est dur chaque fois parce que voilà, je n'ai pas conscience... je n'arrive pas à
187 relier... parce que, du coup, je me pose des questions, je n'ai pas dans mes séances, j'ai des
188 ressentis, alors heu... j'ai des ressentis corporels : bloqué ou pas, douleur, je suis à l'écoute ou je
189 ne suis pas à l'écoute, je me sens souple, pas souple, mais je n'arrive pas à ... je n'arrive pas à
190 relier ça avec des faits concrets... dans la vie réelle, alors je ne sais pas si ça agit inconsciemment,
191 mais là, en tous cas, je n'arrive pas à te dire ; alors, du coup, je ne sais pas si j'aurais pas... je ne
192 sais pas s'il y a des gens qui peuvent répondre à ce genre de question. Moi, je me demande
193 comment ils vivent, comment ils vivent les séances.

194 *PP3 : Avant les séances, est-ce que tu te sentais une personne de valeur au moins égale à n'importe qui d'autre ?*
195 *En fait quelle était ta ligne de valorisation de toi-même par rapport aux autres, et en quoi ça a influencé ta*
196 *manière d'être ?*

197 R : Heu, non. C'est quoi la phrase exacte ? Une personne de valeur ?

198 *PP3 : Oui, est-ce que tu pensais être une personne de valeur au moins égale à n'importe qui d'autre ?*

199 R : ...Non..... non.

200 *PP3 : Non, tu ne te sentais pas avoir autant de valeur que les autres.*

201 R : (sourir) ... heu, oui et non ; c'est compliqué.

202 *PP3 : Dès que tu sens qu'on passe là, tu redescends là (rire).*

203 R : Je dois répondre avec mon cœur ?

204 *PP3 : Avec tout.*

205 R : Oui... mais heu, non... mais en même temps... je ne sais pas comment dire : en même temps
206 oui, mais énormément non, je ne sais pas comment dire, c'est comme si le : oui n'avait pas existé.

207 *Pp3 : C'est comme si rationnellement peut-être, tu pouvais penser que tu n'avais pas autant de valeur que les*
208 *autres, mais dans toi, c'est une proposition, mais que dans toi, tu n'arrivais pas à ce : oui, j'ai autant de valeur*
209 *que les autres ? Non, ce n'est pas ça du tout !*

210 R : (rire) C'est comme si... c'est comme si potentiellement oui et à quelques moments : oui. Parce
 211 qu'il y a plusieurs moments dans ma vie quand même, j'ai eu... j'ai eu des preuves, des retours, on
 212 me trouvait que j'avais de la valeur.

213 *Pp3 : Mais toi, est-ce que tu trouvais que...*

214 R : Oui, à ces moments-là ou à des moments où je sentais bien les choses, mais, si tu veux, ça ne
 215 dure tellement pas en grande partie, oui, c'est ça le truc.

216 *PP3 : Oui, mais pas vraiment.*

217 R : Voilà, oui, mais rarement.

218 *PP3 : Et alors, du coup, après la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, est-ce que cette perception s'est modifiée ou*
 219 *non ?*

220 R : La perception de la valeur ?

221 *PP3 : Oui, de toi. Est-ce que c'est la même chose ou pas ?*

222 R : Oui, c'est un peu le même, oui c'est un peu la même sensation, parce que, enfin... ce n'est pas
 223 les sensations, ce n'est pas les sensations qui arrivent dans les séances qui font que ça peut
 224 changer ce sentiment-là en fin de compte. Ce sentiment-là il est lié à la réalisation dans la durée
 225 de plusieurs choses. Là, les séances, elles sont ponctuelles. Je ne crois pas qu'elles soient... elles
 226 peuvent... je ne sais pas.

227 *PP3 : Cela n'a pas joué là dessus pour toi, de t'accorder plus de valeur ?*

228 R : De m'accorder plus de présence, mais plus de valeur, je ne sais pas si on pourrait dire valeur.
 229 Ça me paraît, heu...

230 *PP3 : En tous cas, c'est être quelqu'un qui a autant de valeur que quelqu'un d'autre.*

231 R : Parce que d'être plus rassuré, d'être plus présent, quand je pars d'ici, effectivement, ça m'est
 232 arrivé rarement d'être inquiet ou voilà, donc, oui, je suis plus serein, plus présent, plus avenant,
 233 peut-être... oui, alors de la valeur, alors pourquoi pas.

234 *PP3 : ce n'est pas quelque chose qui te parle particulièrement.*

235 R : Si, je crois que ça me parle trop pour l'associer à ce que.... À moi, peut-être. Alors ça me parle
 236 beaucoup alors j'ai du mal à voir ce qui pourrait m'accorder de la valeur.

237 *PP3 : Avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, aviez-vous le sentiment d'être capable de faire les choses*
 238 *aussi bien que la majorité des gens. Il s'agit de décrire ici, votre sentiment dominant concernant votre incapacité ou*
 239 *capacité à faire aussi bien que les autres si ce n'est plus. Et en quoi cette chose-là pouvait influencer ta manière*
 240 *d'être à toi et au monde ?*

241 R : Oui, oui... je crois que ça oui, je crois que... je crois que... je crois que je pense que je suis
 242 capable de faire aussi bien que les autres.

243 *PP3 : Avant, aussi ?*

244 R : Avant aussi, mais... mais... oui, je crois que ça, oui ça dépend dans quoi, mais... Tu vois, c'est
 245 pour ça que je te disais... valeur, tout à l'heure c'est compliqué parce que, je ne m'accorde pas
 246 plus de valeur que ça, mais par contre, je ne m'accable pas d'incapacités ou d'incompétences. Ce
 247 n'est pas ça, en fin de compte qui cloche... (rire)... tu vois, par exemple : faire aussi bien que les
 248 autres, oui, pourquoi pas, ça dépend qui... que la... oui, mais heu... je crois qu'il y a beaucoup de
 249 choses... je ne pourrais pas le faire très longtemps parce que ça me lasserait aussi vite que ce que
 250 je fais...là. Je crois que c'est plutôt une question de désir de ce qui m'importe, voilà... et puis je
 251 ne sais pas dire quelque chose d'autre...

252 *PP3 : C'est-à-dire : quand tu dis, c'est plus une question de désir, de ce qui m'importe.*

253 R : Faire ce que font les autres, peut-être, c'est une hypothèse mais peut-être que je le ferai aussi
254 bien, mais du coup...

255 *PP3 : Ce n'est pas ça qui est important pour toi, c'est ça ?*

256 R : Ce n'est pas ça qui serait important et, même si je le fais aussi bien, en fin de compte, ça ne
257 deviendrait pas plus important et comme ça ne deviendrait pas plus important, je le ferais de plus
258 en plus mal.

259 *PP3 : Donc, avant c'était déjà le cas c'est-à-dire pour toi faire aussi bien les choses que la majorité des gens, ce n'est
260 pas quelque chose qui est important pour toi, puisque tu as l'impression de pouvoir le faire aussi bien. Avant
261 c'était le cas et maintenant c'est toujours le même cas ?*

262 R : Oui, oui sauf que maintenant... sauf que maintenant, je crois que ce n'est plus... je crois
263 qu'avant je n'avais beaucoup besoin de reconnaissance par rapport à ça.

264 *PP3 : D'accord.*

265 R : De montrer que je pouvais faire ça aussi bien que untel, mais maintenant je me rends compte
266 que si ce n'est pas quelque chose qui me plaît, même si je le fais aussi bien, ça ne sert à rien de le
267 prouver quoi, autant faire autre chose. Donc mes centres d'intérêt ils sont plus recentrés sur ce
268 qui me plaît, ce qui ne me plaît pas. Faire bien, oui, mais quelque chose qui me plaît. Si c'est
269 quelque chose qui ne me plaît pas, heu oui voilà.

270 *PP3 : Et est-ce que tu peux décrire en quoi ce sentiment de capacité a évolué ou non au cours des séances, et quelles
271 sont les actions que tu as menées qui traduisent le mieux l'évolution de ce sentiment ? Donc, comme tu dis que c'est
272 quelque chose qui est moins important pour toi, est-ce que tu peux décrire pourquoi c'est moins important ou est-ce
273 que... qu'est-ce qui prouve...*

274 R : C'est moins important parce que ça ne m'apporte aucun plaisir... ça ne m'apporte aucun
275 plaisir et heu...ça ne m'apprend rien, là voilà. Oui, je crois que j'ai besoin et très envie
276 d'apprendre, d'apprendre des choses... je ne sais pas comment dire... Dans les séances, quand il
277 se passe des choses, que je vois des choses qui se bloquent, qui se débloquent, enfin que je
278 ressens des choses, j'ai l'impression d'apprendre, j'ai l'impression de regarder quelque chose qui
279 m'intéresse directement et qui peuvent me surprendre. S'il n'y a pas ça en fin de compte, et bien
280 voilà je crois que c'est ça qui me lasse. Après voilà peu importe que je le fasse bien ou pas. Voilà
281 j'ai besoin d'apprendre et de trouver des choses matière à comprendre. Et bien voilà ce n'est plus
282 important d'avoir la reconnaissance des autres pour des choses qui n'ont pas de valeur pour moi.
283 Peut-être que ça rejoint le côté valeur en fin de compte. Je ne m'accorde peut-être pas de valeur
284 parce que je n'ai pas osé faire des choses qui ont de la valeur pour moi. J'ai peut-être fait des
285 choses qui m'ont... voilà, qui ont plu à d'autres, mais, si à mes yeux, ce n'était pas des choses de
286 valeur, et bien du coup, je ne peux pas. Il y a des choses hein dont je suis... pas fier, mais je suis
287 très content...voilà ce n'est pas que voilà, je ne m'accorde aucune valeur, mais disons que voilà ce
288 n'est pas pareil donc du coup tous les autres trucs n'ont plus d'importance.

289 *PP3 : Ok. En tous cas cet aspect là n'a pas vraiment été bougé par la Pédagogie Perceptive ?*

290 R : Eh bien non, non, enfin... sauf que la Pédagogie Perceptive m'a plus recentré sur moi. Je
291 crois que ce qui a fait bougé le plus dans la Pédagogie Perceptive, c'est le fait que ce soit moi, que
292 ce soit moi, que ce que l'on sent c'est moi, qu'il y ait des mouvements, des... qu'il y ait une
293 résonance directe. Je crois que ça me centre plus, voilà. Je crois que ça me centre plus.

294 *PP3 : Et du coup, par rapport à cette notion de valeur, tu fais un lien avec ça, c'est ça ?*

295 R : Tu dis, ça n'a pas changé... je crois que ça recentre les valeurs avec les miennes, ça exclut de
296 me décentrer par rapport aux capacités d'autrui ? Voilà il y a quelque chose qui fait qu'on ressent
297 ce qu'il y a d'éparpillé, voilà ça recentre un peu tout.

298 *PP3 : Ok, on avance. Avant la Pédagogie Perceptive estimiez-vous avoir une attitude positive vis-à-vis de vous-*
299 *mêmes. Est-ce que tu avais une perception positive ou négative de toi, et est-ce que ça avait une influence dans ta*
300 *vie ?*

301 R : Non, mais... je crois qu'elle est plus négative.

302 *PP3 : Elle était négative ?*

303 R : Oui, elle est toujours quelquefois.

304 *PP3 : D'accord. Donc avant tu avais plutôt une attitude négative vis-à-vis de toi, et du coup quelle incidence ça*
305 *avait dans ta vie si on reprend avant et ensuite on ira après ?*

306 R : Je crois que je ne faisais pas attention à moi. Je crois que je ne faisais pas attention à moi
307 (silence) je ne sais pas comment dire... enfin oui, oui, une attitude négative, oui je pense que je
308 me négligeais, je pense faire plus attention à moi maintenant, mais après, comment ça se
309 concrétise?... Comment ça se concrétise, ça n'est pas évident ? Ce n'est pas évident parce
310 que...par exemple...

311 *PP3 : Parce que ton regard sur toi a changé ?*

312 R : Tu vois la différence entre : être plus en paix ou alors, avant j'étais, je crois, plus exubérant...
313 ce n'est pas diamétralement opposé, noir et blanc. Avant je crois que j'étais plus exubérant, même
314 si je faisais plus attention à moi, j'étais peut-être plus exubérant, mais moins en paix, et là, j'essaie
315 d'être plus en paix, en fin de compte, comme je te le disais tout à l'heure, j'essaie d'être plus
316 cohérent, d'être plus...

317 *PP3 : En paix avec toi ?*

318 R : Oui, oui.

319 *PP3 : Pour toi, cette idée d'être en paix avec toi, tu rapproches avec une attitude positive vis-à-vis de toi ?*

320 R : Eh bien oui parce que je crois qu'il y a des choses... Ah, je ne sais pas, c'est compliqué.

321 *PP3 : Du coup, tu me parles de paix, par rapport à la question : qu'est-ce qui te permet d'attribuer, déjà est-ce*
322 *que c'est lié à la Pédagogie Perceptive cette évolution du regard sur toi-même ?*

323 R : Oui, je fais plus attention à : comment je me sens, comment je me ressens. Je crois que c'est
324 lié à ça, oui. Je fais plus attention à ça.

325 *PP3 : Et est-ce que tu as des exemples de vécus qui sont des indices pour toi d'une évolution ou d'une*
326 *compréhension vis-à-vis de cette attitude ?*

327 R : Je ressens beaucoup plus les blocages quand j'en ai, quand je vis, quand je ressens des
328 blocages, des frustrations, tout ça, c'est, je ne sais pas comment dire, c'est plus criant, c'est plus
329 criant et sur le moment, maintenant.

330 *PP3 : C'est plus criant ?*

331 R : C'est plus... peut-être parce que je suis plus à l'écoute, mais en tous les cas, c'est plus vif
332 comme ressenti. Peut-être qu'avant je le vivais, mais je... je ne l'écoutais pas quoi ! Maintenant, il
333 peut toujours m'arriver de le vivre, mais... je l'entends, je ne sais pas toujours quoi faire avec,
334 mais je l'entends, je l'entends. C'est souvent ce qu'il y a d'un peu négatif : les frustrations, les
335 blocages, tout ce qui me fait tordre les boyaux. Mais les volontés, les attitudes, oui, oui tout ce qui
336 me fait avoir une attitude corporelle différente. Donc, avant je le vivais tout autant, je me sentais

337 plus le jouet là, j'ai l'impression d'écouter plus ail corps. Il y a une question comme ça, je crois
 338 que c'est après : si ça m'a changé ma façon de réfléchir, oui. Oui, je réfléchis plus avec le corps.

339 *PP3 : D'accord. En fait, je voulais te relancer dans quelque chose, ce n'est pas dans le cadre de l'entretien, mais*
 340 *quand tu me parles de la volonté d'être en paix avec toi, est-ce que c'est quelque chose que tu as rencontré, cette*
 341 *sensation de paix, dans le cadre des séances ou pas ? Est-ce que pour toi ça fait un lien vécu ?*

342 R : Je ne sais pas si c'est en paix, mais en tous cas d'être calme... d'être calme, ouvert, profond,
 343 oui. Ah oui, ça doit être sur le chemin de la paix, ça ! Mais en tous cas, oui, d'avoir ce ressenti où
 344 j'étais complètement à l'écoute, calme et que je sentais que ça s'ouvrait, oui ça j'ai ressenti.

345 *PP3 :. Avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive votre vie correspondait-elle de près ou de loin à vos*
 346 *idéaux ? Quels étaient les idéaux majeurs qui étaient les tiens avant les séances et est-ce qu'il y a un écart entre ces*
 347 *aspirations et la mise en action que tu avais pour les réaliser ?*

348 R : Je n'avais pas d'idéal.

349 *PP3 : Oui, tu as déjà un peu répondu.*

350 R : Je n'avais pas d'idéal. Est-ce que ma vie correspondait ? Je n'arrivais pas à me projeter, donc je
 351 n'ai jamais eu d'idéaux. Mais, cela dit, j'avais quand même la sensation que je ne vivais pas ma vie.
 352 Alors, peut-être que dans un coin de ma tête j'ai quelque chose qui me fait dire qu'il y a quelque
 353 chose qui cloche. J'ai toujours pensé que je ne vivais pas ma vie.

354 *PP3 : Tu n'as pas identifié des idéaux, mais en même temps tu étais frustré dans ta vie.*

355 R : Oui.

356 *PP3 : Est-ce que ça a changé avec la Pédagogie Perceptive ? Est-ce que tu as maintenant des idéaux ?*

357 R : Ba oui, si tu veux, le fait d'être à l'écoute de soi ou des autres, le fait d'être... d'essayer d'être
 358 plus conscient de tout ce qui se passe, ça correspond à ... ça correspond à ce que je pense qui est
 359 important, oui. Oui, tout à fait, à un moment, quand je réfléchissais aux questions, la toute
 360 première question, il y a marqué les centres d'intérêt, je pensais voyages, les pays et tout ! Mais oui
 361 ça reste quelque chose de très présent en moi les voyages, mais je me rends compte que si c'est
 362 juste pour aller dans un pays, mais ne pas y vivre quelque chose, voilà. La manière de vivre
 363 quelque chose, je pense que maintenant, ça correspond plus à ça qui est le plus important pour
 364 moi. Ce qui est vécu et par forcément quoi et où, enfin la nature de ce qui est vécu.

365 *PP3 : Est-ce que tu as des éléments concrets qui te permettent d'attribuer ce changement aux séances de Pédagogie*
 366 *Perceptive ? En gros cette idée d'être plus en contact avec toi et aux choses, c'est ça ?*

367 R : Ba oui, oui on en revient là.

368 *PP3 : Enfin je veux dire : ton idéal maintenant c'est d'être plus en contact avec toi et avec les choses et la vie, c'est*
 369 *ce que tu viens de me dire, à peu près, c'est ça ?*

370 R : D'être en contact, oui.

371 *PP3 : D'être en contact, on revient toujours à ça. Et, du coup en séances, c'est quoi cette mise en contact ?*

372 R : En séance ?

373 *PP3 : Oui. Est-ce que tu peux me décrire ?*

374 R : La mise en contact en séance ? Ba, pff !...je ne sais pas... je ne comprends pas en fin de
 375 compte.

376 *PP3 : En fait, tu dis que tes idéaux c'est d'être plus en contact avec toi et avec les autres et du coup c'est comment*
 377 *ça s'est concrétisé dans les séances ? À quels vécus ça te renvoie cette mise en contact avec toi ? Si tu dis : être plus*

378 *en contact avec toi, j'imagine que tu as la sensation de ce que c'est : être plus en contact avec toi ? Puisque tu as*
379 *l'air de savoir quand tu l'es et quand tu ne l'es pas.*

380 R : (silence)

381 *PP3 : Mais il me semble que tu en as déjà un petit peu parlé.*

382 R : Ba, oui.

383 *PP3 : Tu parlais de présence.*

384 R : Dans les séances... dans les séances quand je... je ne sais pas ce que je ... je ressens des
385 choses, mais les évocations que ça peut... que ça peut... qui peuvent arriver quand on ressent des
386 choses... oui, en contact avec moi et avec tous les autres moi ; ça m'est arrivé dans les séances où
387 je me retrouvais enfant. Cela m'est arrivé de me sentir danser, enfin ! De ressentir tout ça et de
388 sentir, oui voilà de ressentir, oui... de ressentir des choses voilà.... Et d'y avoir accès. Pendant
389 très longtemps je me suis souvenu de mes rêves et, pour moi, c'était très important d'avoir accès à
390 mes rêves mêmes si je n'en faisais pas grand-chose, voilà, de pouvoir me dire que j'avais ça. Et,
391 depuis quelques années, je ne m'en souviens plus tellement et je l'ai vraiment ressenti comme une
392 perte, je l'ai vraiment ressenti comme quelque chose dont je me coupais. Et bien c'est un peu
393 comme ça dans les séances : avoir... je ne sais pas comment dire... souvent les émotions elles me
394 gênent, mais le fait de ... c'est peut-être pas les émotions, mais le fait de ne pas avoir d'images
395 comme ça quand je vis les choses, que ça ne me fasse pas penser ou à ça ou à ça, je n'arrive pas à
396 faire de lien entre soit ce que j'ai vécu, soit les choses que j'ai vues. Si ça n'a pas de lien j'ai
397 l'impression que je me sens frustré, j'ai l'impression de faire les choses et que ça n'a pas de sens.
398 C'est pour ça, quand je te parlais de voyages... en fin de compte je m'en fou un peu d'enchaîner
399 les pays si c'est juste pour dire j'étais là ou là ou là s'il n'y a pas quelque chose, un lien, une
400 histoire, un contact qui fait que ça a un rapport avec quelque chose, ça me...

401 *PP3 : À quelque chose de toi ? Apprendre quelque chose de toi ?*

402 R : Oui, parce qu'en fin de compte que ce soit mes rêves ou... il y a toujours quelque chose qui
403 me touche, toujours quelque chose qui me parle, qui s'apparente... donc c'est ça en fin de
404 compte, reprendre contact... pour tout en fin de compte, pour plein de questions c'est ça, si ça
405 n'évoque pas, si ça ne relie pas, réveille pas, c'est pas très important. Que ce soit une compétence
406 que ce soit une opportunité, tu vois ce que je veux dire ?

407 *PP3 : Oui.*

408 R : C'est en ça vraiment que ça me paraît maintenant plus... Ce qui me paraît important, oui,
409 c'est ça ! Les valeurs c'est plus ça et quand je suis frustré, de telle ou telle chose ou jaloux d'un tel
410 ou untel c'est en fin de compte, c'est pas tant l'importance qu'il peut avoir c'est... ça serait
411 quelque chose qu'il a et dont je me sens dépossédé, mais qui m'appartiendrait, je ne sais pas
412 comment dire ? Dépossédé dans le sens où, normalement je devrais l'avoir, et si je ne l'ai pas ce
413 n'est pas normal.

414 *PP3 : Ok. On va sauter une question parce que sur les choses importantes que tu souhaitais et souhaite dans la*
415 *vie, il me semble que, si tu es d'accord, on en a déjà parlé.*

416 R : Oui.

417 *PP3 : Donc on va passer sur une autre partie qui est sur la conscience de soi. Avant les séances est-ce que tu avais*
418 *tendance à réfléchir sur toi même et quelles incidences cela avait sur ta vie ?*

419 R : Ah oui, oui, j'ai toujours beaucoup réfléchi, mais, en même temps est-ce que c'était une
420 réflexion, je ne sais pas. Je ruminais beaucoup... oui, j'ai toujours réfléchi beaucoup, mais je sais
421 pas si ce n'était pas plus des ruminations, bon bref j'ai souvent été dirigé par là...

422 *PP3 : Et cela avait une influence sur ta manière de vivre ou d'être avec les autres ?*

423 R : Heu, je sais pas, je sais en fin de compte. Oui, ça avait une influence sur... sur... Oui, oui j'ai
 424 beaucoup parlé avec les gens que j'ai connus, mais ça a souvent été des discussions en tête à tête.
 425 C'est pas... oui j'ai souvent parlé à des gens que j'ai connus, mais je ne sais pas quelle influence ça
 426 a en fin de compte.

427 *PP3 : Et est-ce que depuis les séances, cette tendance à réfléchir sur toi-même a évolué ou est-ce que c'est la même ?*

428 R : Et bien comme je te le disais tout à l'heure, j'ai l'impression de réfléchir plus sur moi-même
 429 vraiment corporellement, d'intégrer le corps dans... oui, de lâcher plus la tête et de réfléchir plus
 430 avec mon corps, oui, et du coup ça change quand même la réflexion parce que maintenant c'est
 431 plus... Avant c'était vraiment très heu... voilà c'était vraiment très cérébral... heu, c'est pas clair !

432 *PP3 : Si.*

433 R : Si ?

434 *PP3 : Moi, je comprends.*

435 R : (rire) T'es gentille ! (rire)

436 *PP3 : Mais oui tu essaies d'expliquer comment maintenant tu réfléchis, avec ton corps comment ça se traduit.*

437 R : Voilà, j'essaie plus de me poser, de regarder.

438 *PP3 : De regarder ? Avant de réfléchir ?*

439 R : De regarder comment je réfléchis.

440 *PP3 : D'accord.*

441 R : De regarder... oui, avant de réfléchir. Heu, comment je réfléchis et de me laisser plus de
 442 temps.

443 *PP3 : Plus de temps pour ?*

444 R : Plus de temps pour parler, pour parler.... Mais oui, ça a changé ma réflexion, un petit peu, oui
 445 je crois parce que du coup, je m'en sers plus.

446 *PP3 : Tu te sers plus de quoi ?*

447 R : De... des ressentis comme ça, du corps, d'intégrer comme je te disais... de faire plus
 448 attention au langage du corps, voilà.

449 *PP3 : Et est-ce que ça a une incidence sur ta vie quotidienne ? As-tu un exemple pour illustrer cette évolution-là ?*

450 R : Mais j'essaie plus de me donner du temps comme ça ou je peux me poser, essayer de
 451 m'écouter. J'essaie plus de me donner le temps, du temps conscient.

452 *PP3 : Et tu as l'impression que ça joue sur ton quotidien ?*

453 R : Sur des moments, oui. Sur des moments précis parce qu'en fin de compte je le fais plus à des
 454 moments où ça peut être important.

455 *PP3 : Mais, là est-ce que tu aurais un exemple ?*

456 R : Oui, sur des moments avec mon amie, des discussions un peu compliquées avec des
 457 frustrations, des jalousies... oui, des frustrations, des jalousies.

458 *PP3 : Et, du coup, ça va donner quelque chose de différent par rapport à ta manière de réfléchir avant ?*

459 R : Je ne sais pas si ça a donné quelque chose d'autre, mais j'ai eu l'impression de comprendre
 460 plus vite, de comprendre plus vite... ce qui se passait et heu...et du coup de ne pas rentrer...

461 dans ce jeu-là. Oui, mais j'essaie de faire plus attention à ça, mais... oui dans des moments
 462 comme ça.

463 *PP3 : Quels sont les éléments qui vous permettent d'attribuer aux séances de Pédagogie Perceptive l'évolution de*
 464 *cette manière de réfléchir sur vous-même ?*

465 R : Quels sont ... comment t'as dit ? Les éléments...

466 *PP3 : Les éléments qui vous permettent d'attribuer aux séances de Pédagogie Perceptive l'évolution de votre*
 467 *manière de réfléchir sur vous-même ?*

468 R : Silence. (rire)

469 *PP3 : Ok. Encore une question qui est la tendance à être attentif aux sentiments qui t'animaient ? Je pense*
 470 *qu'on a un peu répondu. Donc, on va passer à la dernière question : utilisez-vous les outils, exercices, propositions,*
 471 *découverts en séance de Pédagogie Perceptive de façon autonome ? Si oui, pouvez-vous me décrire l'incidence que ça*
 472 *a sur vos manières d'être ?*

473 R : Ba, oui, mais irrégulièrement et...

474 *PP3 : Oui, et quand tu les utilises, qu'est-ce que tu constates ou pas ?*

475 R : Et bien je t'avais dit la dernière fois, je suis rapidement pris par la frustration de ce que je fais
 476 seul par rapport aux séances. Et, il y a aussi un gros problème c'est que je n'arrive pas à faire
 477 durer le moment. Je n'arrive pas à rentrer dans le moment. Donc, heu... ça a une bonne
 478 incidence dans le fait que ça me permet de me couper, de trouver un moment, mais par contre la
 479 mauvaise incidence c'est que ce moment est frustrant pour moi de par la durée, de par
 480 l'implication, de par ce que je ressens qui ne me satisfait pas. (Silence) Donc, j'essaie plus
 481 régulièrement, même si ça ne dure pas très longtemps, mais j'essaie petit à petit de gagner en
 482 régularité et puis en durée.

483 *PP3 : Et assis sur chaise, tu fais ?*

484 R : Oui, sur chaise, mais aussi sur sol, comme pendant tes stages. Voilà et puis j'essaie aussi du
 485 coup de les incorporer à des moments où il n'y aurait pas que ça, soit... de la marche ou... du
 486 footing ou des moments comme ça où je me serais vidé la tête un petite peu avant parce que là,
 487 j'ai l'impression... autant ici, ça arrive très vite, autant j'ai l'impression de ne pas...

488 *PP3 : C'est quoi qui arrive très vite ?*

489 R : Ba le... l'écoute silencieuse, voilà, le silence et l'attention. J'ai l'impression que je n'arrive pas
 490 au silence, ambiant puis intérieur donc du coup, il n'y a pas l'écoute et le relâchement. Voilà, je
 491 n'arrive pas au relâchement. Il y a la durée, il y a l'amplitude, il y a le relâchement je le vis un peu
 492 en frustration du coup.

493 *PP3 : Est-ce que tu peux me dire ce qui t'a motivé pour pratiquer de façon autonome les exercices de Pédagogie*
 494 *Perceptive ?*

495 R : Ce qui m'aide ce sont les séances.

496 *PP3 : Ce que tu ressens en séance ?*

497 R : Oui, parce que ça me montre la voie en fin de compte. Ce qui me motive... oui, ce qui me
 498 motive c'est... je ne sais pas comment dire... c'est la volonté de vivre le moment, mais d'avoir
 499 cette possibilité de le vivre... de le vivre, après quoi, de l'acquiescer.

500 *PP3 : Et quelles sont les stratégies que tu utilises pour mettre en action dans ta vie ce que tu as découvert en*
 501 *Pédagogie Perceptive dans ton quotidien ?*

502 R : Pour mettre en pratique ?

- 503 *PP3 : Dans ton quotidien, est-ce que tu as des stratégies ?*
- 504 R : (Silence)
- 505 *PP3 : Pas encore ?*
- 506 R : Ba non
- 507 *PP3 : (rire) très bien on va s'arrêter là. Merci.*
- 508 R : De rien.

Entretien Fabien – Juillet 2013

L'interviewer est nommé PP pour Pédagogue perceptif.

PP1 : Bonjour Fabien. Peux-tu me dire ce qui t'a poussé à pratiquer les séances de Pédagogie Perceptive ?

F : Déjà, j'ai connu avec la gym. À une époque, je ne supportais pas la gym sensorielle parce que ...parce que j'étais assis toute la journée au bureau, j'étais assis dans la voiture. Le soir, c'était presque insupportable pour moi de rester assis et de ne pas bouger. Après comme je n'ai plus eu de boulot : la gym c'était plus simple .Et c'est vrai qu'après chaque séance de gym, il y a un bien-être : soit un truc plus harmonisé, soit plus ... soit moins endormi. Et après sur la partie séance, mon amie m'en avait parlé un peu. Je crois que ce qui m'avait intéressé pour travailler avec toi, c'est ça la question, c'est le lien avec le psychisme et le corporel.

PP1 : Oui.

F : Voilà.

PP1 : Tu peux préciser ?

F : Je ne me souviens plus trop bien de la motivation. Je dirai que c'est le lien entre (Longue pause) la vie de tous les jours ou presque et l'énergie corporelle. Je ne me souviens plus de la motivation au départ. Après, ce que je me suis dis, c'était dans les séances je constatais que c'était utile en phase de préparation d'entretien, pour me mettre à mon bureau, pour travailler, pour écrire une lettre. Cela, je le constate encore aujourd'hui.

PP1 : On y reviendra un peu plus tard. Est-ce que tu es venu avec une problématique particulière à nos séances ?

F : Oui, plusieurs, même. À la base, je dirai que je suis venu en séance à cause d'une problématique de déconnexion à moi ou, dans certains contextes, de perte de connexion.

PP1 : Dans certains contextes ?

F : Dans des contextes professionnels, un peu de stress, un peu de nouveauté. Voilà. Le sentiment aussi de devoir accepter un cadre sans même avoir une opinion sur ce cadre, un cadre extérieur.

PP1 : Oui ?

F : C'est pas clair ?

29 *PP1 : Non, je n'ai pas compris.*

30 F : (rires confus) Mon problème c'est d'accepter d'être passif face à une situation. Pas être vivant.

31 Pas être moteur. De ne pas avoir d'avis, d'être indifférent.

32 *PP1 : Ça marche.*

33 F : Et puis une dimension au manque de projet personnel dans mon travail que j'investis Et puis

34 quelque part le sentiment d'avoir des capacités et de ne pas arriver à les focaliser.

35 *PP1 : À les mettre en œuvre ?*

36 F : À les mettre en œuvre.

37 *PP1 : D'accord. Tu es venu avec ces demandes dans l'accompagnement ?*

38 F : Euh ?

39 *PP1 : Ou pas ?*

40 F : Je ne sais pas si c'était très clair au départ mais en gros ... Je ne sais pas si c'était clair au départ

41 mais cela s'est clarifié au fur et à mesure puisque l'on a travaillé là-dessus. Et je crois que J'ai

42 fait plusieurs fois des massages, des choses comme ça. Les massages, c'est bien .Cela amène un

43 bien-être, une énergie. Mais, il n'y a pas le lien qui va jusqu'à l'application dans la vie de tous les

44 jours.

45 *PP1 : D'accord. On va dire, si je résume ta motivation de départ, consciente au début, c'était de faire le pont entre*

46 *le corps et une réflexion. Est-ce que c'est cela ?*

47 F : Euh. Oui mais pas que la réflexion. On va dire le positionnement dans ma vie de tous les

48 jours. Le positionnement énergétique psychique dans la vie de tous les jours.

49 *PP1 : Tu es quand même venu avec cette motivation-là au départ.*

50 F : Je crois bien. Il me semble bien.

51 *PP1 : D'accord.*

52 F : Je peux faire de la méditation. Je me sens bien mais ce n'est pas pour autant que je vais être à

53 l'aise ou développer mon potentiel dans une situation face à untel.

54 *PP1 : Est-ce que ta motivation a évolué au cours des séances ? Ou prit une nouvelle forme ?*

55 F : Je dirai qu'elle s'est plutôt renforcée en constatant les effets, si tu veux.

56 *PP1 : Des effets ?*

57 F : Ben ouais. Souvent... enfin... Si tu veux aussi à une époque, la gym, je ne considérais pas ça
58 comme un truc vraiment important vu que je faisais de la danse par ailleurs. Cela me convenait
59 mieux. Énergétiquement, cela pouvait me débloquer aussi des choses. La gym, je trouvais que cela
60 m'apportait un bien-être mais voilà quoi. Alors qu'aujourd'hui la motivation, l'intérêt s'est
61 confirmé dans le sens où c'est vrai que j'arrive, là où j'en suis dans mon cheminement, j'arrive à
62 récupérer des outils, des sensations, et des mots que l'on met dessus, pour utiliser ça dans ma vie
63 de tous les jours.

64 *PP1 : Tu peux me donner un exemple ?*

65 F : Comme je disais, face à une personne lors d'un entretien. Quand j'ai conscience que je suis
66 trop en avant et que ...Si j'ai dit tout ce que j'avais à dire et que je n'ai plus rien à dire et que je
67 reste toujours en avant. Cela ne me convient pas du tout. Avant je pouvais rester comme ça figé
68 en avant. Mais maintenant j'aurai tendance à en prendre conscience et soit à reprendre un point
69 neutre ou à revenir en arrière avec l'exercice de garder mon attention sur le sujet qui se dit et en
70 sachant qu'en me mettant comme ça, je vais récupérer plus de moi-même.

71 *PP1 : D'accord.*

72 F : Voilà.

73 *PP1 : D'accord, tu te sens moins figé, tu débloques l'aspect d'être figé devant autrui.*

74 F : Déjà j'en prends conscience et après, je sais qu'en me mettant en arrière, je vais récupérer
75 quelque chose de plus de moi. Et voilà. Je prépare ma réponse. Je prends conscience. Je prends
76 solution et peux mettre en œuvre d'autres. Ça marche ou ça ne marche pas, cela dépend
77 de l'enjeu. Je sais que c'est une piste pour être à l'aise. Et rien que ça, c'est un outil que je peux
78 utiliser.

79 *PP1 : Est-ce que tu as d'autres exemples ?*

80 F : J'ai plein d'autres exemples .Ca peut être ...Je ne sais pas si c'est lié à la gym en tant que telle
81 mais il est plus simple pour moi d'arriver dans une salle, dans un groupe et de rester centré sur
82 moi.

83 *PP1 : Est-ce qu'il y a des éléments vécus dans les séances qui t'ont appris à faire ça ? Ou que tu as découvert en*
84 *séances ?*

85 F : Il y a deux séances. Je t'en avais parlé de ce mouvement, interne, assez fort. C'est super de se
86 rendre compte de ce truc qui existe de manière immuable presque indépendamment de ce qu'il y
87 a autour. Je l'ai découvert lors des séances et j'ai fait le lien avec le vivre dans une vie quotidienne.

88 *PP1 : J'ai besoin que tu me le décrives plus. Moi, je vois bien mais il faut que tu me décrives cette force dont tu me*
89 *parlais.*

90 F : Ben oui.

91 *PP1 : Tu me décris quel mouvement tu faisais.*

92 F : Un mouvement avant. Essentiellement un mouvement avant et si tu veux, au début dans une
93 séance à un moment donné j'ai senti le mouvement du bassin qui avançait plutôt que le bassin qui
94 pivote. Et la séance suivante, j'ai senti plus, une grosse volonté qui se mettait en œuvre pour
95 avancer. Et là, je ne réfléchissais pas. Je ne me disais pas qu'il faut que j'avance.

96 *PP1 : Quand tu dis une volonté, une volonté psychique ? Avec ta tête tu décidais ?*

97 F : Non, c'est beaucoup moins avec la tête. Je ne sais pas si c'est dans le corps mais en tout cas, ce
98 n'est pas avec ma tête. Je ne me disais pas qu'il faut que j'avance ; je n'étais même pas en train
99 de... cela se faisait tout simplement. Et c'est après que je me disais : « tiens, ce que j'ai senti c'était
100 ça ».

101 *PP1 : D'accord. Et cela a eu quel impact sur ton cheminement depuis que tu fais cela ?*

102 F : Bien. Je ne l'ai pas reconnecté exactement comme tel. La reconnexion avec ce mouvement
103 n'est pas totale aujourd'hui, n'est pas facile. Mais cela m'a donné la perception que dans une
104 situation face à d'autres personnes, face à un autre environnement, il y a une possibilité d'être
105 fortement lié à l'intérieur et donc d'être protégé en quelque sorte. Tu vois ?

106 *PP1 : Oui.*

107 F : Et de pouvoir... vivre indépendamment de ce qui se passe à l'extérieur. Pas indépendamment
108 mais au moins qu'il ait suffisamment d'espace intérieur pour utiliser ce que ça me fait à moi et de
109 choisir comment je vais réagir. Et je crois que c'est un point d'appui pour choisir comment je vais
110 réagir. C'est une voie d'affirmation.

111 *PP1 : Pas être dépendant de l'extérieur dans une réaction presque stéréotypée.*

112 F : Et voilà. L'interaction se fait à un niveau superficiel quand c'est ouvert jusqu'à ce sentiment de
113 mouvement interne. C'est ouvert jusqu'à un endroit plus profond. Je m'engage plus, je suis plus
114 affirmé.

115 *PP1 : D'accord.*

116 F : La contrepartie de ça, c'est que je suis, je reste souple mais j'ai une certaine exigence. Si cela ne
117 me convient pas, je laisse tomber et je fais autre chose.

118 *PP1 : Ça marche. Est-ce que tu as utilisé ces exercices-là en préparation d'évènements dans ta vie ?*

119 F : Plusieurs fois pour des entretiens, plusieurs fois aussi pour me mettre au boulot, pour écrire
 120 mon CV ou autres. Par exemple j'ai plein de choses à faire mais il faut que je me consacre une
 121 heure pour mettre à jour mon CV, au lieu de me disperser, je vais recentrer mon attention avec un
 122 mouvement et le fait de développer cette énergie à l'intérieur, ça permet de libérer la tête de
 123 toutes les préoccupations du moment plus ou moins futiles, ou même de stress.

124 *PP1 : Ça fait comme un tri d'importances ?*

125 F : Ça clarifie les choses.

126 *PP1 : Tu as utilisé plutôt quoi ?*

127 F : Les disponibilités psychiques.

128 *PP1 : C'était plutôt quoi ? La gestuelle ? L'introspection sensorielle ?*

129 F : Pour moi, je fais surtout avant-arrière.

130 *PP1 : En gestuelle ?*

131 F : Haut-bas, en gestuelle, oui. La méditation, je ne sais pas trop la faire. Je suis toujours attentif
 132 aux sensations.

133 *PP1 : OK ! Je passe à la 2eme question. Peux-tu me dire avant la séance, quelles étaient les choses importantes,*
 134 *auxquelles tu donnais de la valeur dans ta vie ?*

135 F : Ce n'est pas très simple. Je crois qu'une chose qui me poussait pas mal, c'était dans mon
 136 entreprise la nécessité d'un statut de réussite, d'être bien vu par la hiérarchie, de bien réussir.
 137 Aujourd'hui vu qu'il n'y a plus ce stimulus, c'est différent, je ne suis plus en entreprise.

138 *PP1 : Tu as toujours cette motivation de monter dans la hiérarchie, etc... ? Tu dis que tu l'a plus parce que tu es*
 139 *en phase de recherche mais....*

140 F : Non, parce qu'à titre individuel je ne l'ai pas spécialement. Non parce que je ne me sens pas
 141 stressé aujourd'hui par le manque d'argent. Donc je pourrai gagner deux fois moins et être aussi
 142 bien, avoir un meilleur équilibre.

143 *PP1 : Est-ce que tes centres d'intérêt ont changé ?*

144 F : Il y a plusieurs choses autour. ça ne peut pas être que la Pédagogie Perceptive, il y a le couple,
 145 la famille, il y a la maison, les amis. Tout ça est différent par rapport à l'année dernière. Mais c'est
 146 un peu particulier, car mon amie est concernée par la Pédagogie perceptive. C'est un peu la même

147 chose, on a tendance à échanger, à développer une culture autour de ça. Cela influe sur les choix.
 148 Pour lâcher un mode de fonctionnement d'avant.

149 *PP1 : Tu peux préciser ?*

150 F : Le fait de chercher absolument un poste de cadre, gagner un montant. Jeune cadre dynamique
 151 Je ne sais pas encore si c'est par rapport à cette valeur là. Je ne sais pas si ça a beaucoup influencé
 152 mon changement de posture.

153 *PP1 : Dans quelle mesure ce que tu vis en séances a influencé ça ? Est-ce que tu te dis quand j'ai vécu ça, ça a*
 154 *influencé ça ?*

155 F : Intuitivement en séance, je me sens plus donc j'ai plus tendance à affirmer mes choix.

156 *PP1 : Cela pourrait être des choix de carrière ? Carrière, tu pourras garder le choix de monter dans la*
 157 *hiérarchie ?*

158 F : Oui, ça je sens que ce n'est pas encore complètement transformé. Je sens que c'est présent. Et
 159 si je suis stimulé par quelqu'un d'autre que j'apprécie et qui m'apprécie, je peux repartir dans ce
 160 truc-là.

161 *PP1 : ça te semble être un défaut ce truc-là ?*

162 F : ça me semble....

163 *PP1 : Négatif ?*

164 F : Le point de repère que j'ai, c'est qu'au bout d'un moment il y a un certain épuisement, une
 165 certaine perte de moi-même, de conscience, de lien à moi. Donc là, cela pose problème.

166 *PP1 : Tu as comme projet de rester le plus présent à toi possible ?*

167 F : Oui, clairement, c'est une question d'authenticité. Rester moi, prendre plaisir aussi, c'est un
 168 peu des nouvelles valeurs, prendre plaisir, être dans l'authenticité, comment dire.... Me respecter,
 169 mon rythme, des choses comme ça. Cela me paraît beaucoup plus important qu'avant.

170 *PP1 : D'accord. Tu dirais que la Pédagogie Perceptive y ait pour quelque chose là dedans ?*

171 F : Oui, je pense quand même.

172 *PP1 : Est-ce qu'il y a des vécus importants qui t'ont fait prendre conscience de ça ? En séances....*

173 F : Je connaissais toutes ces notions d'authenticité, je les avais identifiées avant de venir.... Après
 174 si je fais le lien entre l'authenticité et le sentiment de force intérieure que j'ai sentie et dont je te
 175 parlais. Là, ça prend sens et cela donne une capacité à investir cette valeur, à être authentique. Le

176 week-end dernier, j'étais avec des copains, un week-end entre hommes, et je me suis senti
177 beaucoup moins dans la demande, et beaucoup moins à la recherche d'une place, j'étais
178 naturellement plus serein, sans me prendre le chou. Et oui cela doit être le résultat un peu de tout
179 ça.

180 *PP1 : De tout ça ? Tu veux dire du travail ?*

181 F : Du travail, dans la croissance dans le lien à moi.

182 *PP1 : Quelle importance, quelle valeur donnes-tu aux expériences que tu vis lors des séances de Pédagogie*
183 *Perceptive ?*

184 F : Cela a une grande valeur dans le sens où c'est le seul endroit où je trouve le lien entre ce que je
185 vis et le monde extérieur. Et c'est un outil de transformation, en utilisant le potentiel énergétique
186 ou les capacités du corps. Après je sais que j'ai fait tout un chemin avant pour ouvrir tout ça, pour
187 mettre tout ça disponible. J'en parlais à je ne sais plus qui, il y a quelque temps, je disais que dans
188 le développement personnel, il y a plein de choses. Mais par contre tout ne convient pas à
189 n'importe qui et à n'importe quel moment. Et là, c'est comme si, ce truc-là me convient très bien
190 et que c'est le bon moment.

191 *PP1 : Dans la période où tu es ?*

192 F : C'est la bonne période.

193 *PP1 : En quoi cela te convient ? Tu saurais le dire ?*

194 F : Parce que justement cela fait le lien entre le psychisme et le corporel. Quand je dis le
195 psychisme : c'est l'interaction du psychisme avec le monde extérieur et le monde intérieur.

196 *PP1 : Tu pourrais me définir ce que tu entends par psychisme ?*

197 F : Le fait de vivre dans une tension, une peur, dans quelque chose qui peut, a priori, être jugé
198 hostile, contexte hostile.... Le fait de me dévaloriser, le fait de Tu vois un peu les pensées
199 conditionnées par le passé, conditionnées par ce que l'on pense de l'avenir, les enjeux, la
200 confiance en soi, enfin tout ça.

201 *PP1 : Est-ce que tu englobes dans le psychisme le comportement, tu vas jusqu'au comportement visible ou juste la*
202 *sphère intime ?*

203 F : C'est aussi jusqu'au comportement visible c'est-à-dire être dans cette situation de ne pas aller
204 voir untel, car je ne me sens pas prêt, je ne me sens pas à l'aise.

205 *PP1 : C'est important que tu précises ce que tu entends par psychisme, car tu l'ouvres beaucoup. Ce n'est pas*
 206 *seulement une réflexion interne. Avant les séances, comment tu jugeais ta prise d'initiatives pour obtenir ce que tu*
 207 *souhaitais ? Là, je te demande de me témoigner ta tendance à te mettre en action pour atteindre tes buts et les*
 208 *incidences de cette tendance dans ta vie, tes manières d'être pour toi et dans tes relations.*

209 F : La première chose qui me vient c'est par exemple une tendance, avant, à prendre des
 210 initiatives avec une difficulté pour donner de l'ampleur. Je prenais une initiative qui concerne moi.
 211 Par exemple, je suis capable de gérer mon week-end et mon temps libre tout seul par contre cela
 212 peut être difficile d'englober la gestion, dans ce temps libre, d'une autre personne.

213 *PP1 : Quand il y a une autre interaction ?*

214 F : Oui voilà

215 *PP1 : Eh je ne vois pas le pont avec ta tendance à prendre des initiatives ?*

216 F : Eh bien, je dis ça. C'est facile si je suis seul. Je prends mes initiatives, seul.

217 *PP1 : D'accord, je n'avais pas compris.*

218 F : Et....

219 *PP1 : Quand on est dans l'initiative pour obtenir quelque chose d'important, tu es plutôt quelqu'un qui se met en*
 220 *action facilement, plutôt freiné, tu y vas, tu n'y vas pas. C'est plus en ça ma question.*

221 F : Je crois que je peux démarrer facilement mais j'ai tendance à m'arrêter comme s'il y avait un
 222 blanc, avoir un peu le doute. Ce n'est pas ne pas savoir quoi faire mais comme si, en moi, quelque
 223 chose s'arrêtait.

224 *PP1 : D'accord.*

225 F : ça c'est la base.

226 *PP1 : Lié au doute ?*

227 F : Oui, je pense, lié au doute ou une envie qui disparaît.

228 *PP1 : Elle réapparaît après, l'envie ? Comme tu disais qu'il y a un blanc.*

229 F : Elle réapparaît après, mais pas forcément. Je ne sais pas ce qu'il peut y avoir.

230 *PP1 : Tu as un exemple ou tu t'es engagé et « pouf »...*

231 F : À une époque, je ne sais pas si c'est le bon exemple, mais je voulais faire une fête chez moi
 232 pour je ne sais plus quel événement, j'en ai parlé à dix personnes. Et après je me suis arrêté et je
 233 leur ai dit : « ben non, c'est plus possible, je n'ai pas le temps... » Je ne me suis pas mis en action.

234 Pourtant j'avais envie de le faire et tout ça... cette envie a un peu disparu. J'avais des difficultés, il
235 y avait un enjeu, et je ne suis pas allé au bout.

236 *PP1 : Juste pour que je comprenne, proportionnellement, c'est une tendance qui revient beaucoup de démarrer et de*
237 *ne pas finaliser l'action ou c'est juste ponctuel ? Récurent ou ponctuel ?*

238 F : Je ne saurais pas trop répondre à ta question. J'ai tendance à dire que je commence beaucoup
239 de choses et que je ne termine pas. Mais en même temps... il y a le fait que je n'ai pas beaucoup
240 de temps et que je suis pris par d'autres choses.

241 *PP1 : Est-ce que les choses importantes tu les mets en œuvre ?*

242 F : Je ne saurais pas te le dire. Je suis toujours en vie donc les choses importantes ont toujours été
243 faites. Ça, c'était avant, maintenant je constate que c'est autrement.

244 *PP1 : Tu peux préciser en quoi c'est autrement ?*

245 F : Autrement, dans le sens où je m'engage plus. Et quand je tiens à quelque chose, je vais au
246 bout. Cela c'est un potentiel que j'avais déjà avant mais voilà je le voyais, je le vois dans les travaux
247 de la maison où ça été fait même s'il y avait autre chose à faire.

248 *PP1 : Tu vas un peu plus au bout si je comprends bien ?*

249 F : Oui, plus au bout. Bien sûr au bout, jusqu'à ce qu'il se passe quelque chose, que l'on passe à
250 l'étape d'après.

251 *PP1 : Est-ce que les séances y sont pour quelque chose ?*

252 F : Oui, les séances y sont pour quelque chose au niveau... de centrer une attention, de me sentir
253 engagé et plus impliqué et que cela soit plus facile et de me libérer de la pression par rapport à
254 l'enjeu.

255 *PP1 : D'accord, y- a-t-il un vécu particulier qui a entraîné cette compétence-là ?*

256 F : Dans les séances par exemple

257 *PP1 : Ce que tu me disais tout à l'heure ?*

258 F : Dans les exemples, dans les mots que tu disais, dans les exercices qu'on fait, j'ai senti des effets
259 qui sont exactement ce que j'ai dit là.

260 *PP1 : Tu peux me décrire un exercice ou un vécu ?*

261 F : On avait fait une séance sur le projet. Le fait de m'engager... De faire le mouvement sans
262 m'engager vraiment et après de faire le mouvement en me disant je m'engage et de rester dans le

263 mouvement jusqu'au bout du projet. Je veux dire en ayant l'attention de la perception présente
264 jusqu'au bout du mouvement qui est le projet en fait. Ben voilà c'est beaucoup déjà.

265 *PP1 : Est-ce que ce sont des exercices que tu as refaits chez toi ou la répétition se faisait plutôt en séances ?*

266 F : Il y a eu les deux, c'est par périodes. J'y pense souvent et je ne refais pas exactement sur la
267 chaise mais quand j'y pense je me dis là, il y a un truc autour du projet que j'ai déjà vécu en
268 séances, et je peux m'engager jusqu'au bout du projet. Je n'ai pas exactement besoin de refaire
269 l'exercice mais les effets subsistent.

270 *PP1 : Avant les séances, pensais-tu être une personne de valeur au moins égale à n'importe qui d'autre ? Là, il*
271 *s'agit de préciser ta dynamique de valorisation de toi par rapport aux autres et décrire en quoi ça influençait ta*
272 *manière d'être.*

273 F : Je ne sais pas... C'est marrant... Au fond de moi, j'ai toujours trouvé que j'avais certaines
274 capacités mais la mise en œuvre et puis la confrontation à l'autre, ben ça crée aucun doute parce
275 que j'ai tendance à considérer que l'autre sait plus, il sait plus rapidement. Il est plus entraînant
276 que moi, et j'ai tendance à considérer que je ne sais pas suffisamment de choses ou que je ne sais
277 pas assez bien.

278 *PP1 : Est-ce que tu dirais que tu as une tendance à te dévaloriser ?*

279 F : Oui

280 *PP1 : D'accord. Est-ce que ta perception de ta valeur a évolué suite aux séances de Pédagogie Perceptive ? Est-ce*
281 *que cela a eu un impact dessus ?*

282 F : Oui, mais de manière inattendue, je trouve. Car en final, ce n'est pas tant de savoir si l'autre
283 sait mieux que moi ou l'inverse. C'est plus que ça ouvre plus, ça relativise plus c'est-à-dire : tout à
284 l'heure je disais par exemple, je m'engage sur un truc et je le fais et après je suis satisfait du
285 résultat. Bon, je suis satisfait du résultat et je suis bien avec ça, mais c'est-à-dire : c'est le résultat
286 absolu qui est complètement génial, le résultat que tout le monde attend, qui change la vie des
287 gens. C'est juste un résultat que je trouve bien et puis je suis satisfait avec ça.

288 *PP1 : Je n'ai pas compris quand tu disais tout à l'heure ça ouvre...*

289 F : Ça ouvre, ça relativise si tu veux. A contrario, j'ai obtenu un résultat qui est ce qu'il est. Je suis
290 satisfait de ça. Je vais dire à l'autre : c'est bien, c'est pas mal.

291 *PP1 : C'est plus dans la comparaison ?*

292 F : Maintenant, c'est moins dans la comparaison, moins dans l'absolu. C'est moins dire que
 293 l'autre... que je sais sure que l'autre dise : « ah oui, effectivement c'est génial, c'est super, ce truc
 294 je n'y avais pas pensé ».

295 *PP1 : Là ce que je comprends, c'est que tu m'offres une réponse qui est en lien avec la valeur que l'autre donne.*
 296 *Est-ce que tu as le sentiment que ta propre valeur de toi à toi a évolué, plus d'estime de toi ?*

297 F : C'est en cours, c'est-à-dire déjà ce que je constate que c'est moins dans l'absolu, c'est moins
 298 dans le jugement que l'autre va porter, tu vois ?

299 *PP1 : Oui.*

300 F : C'est la première chose, c'est un peu surprenant.

301 *PP1 : C'est plus dans quoi ?*

302 F : C'est plus relatif à moi-même, la possibilité d'être satisfait moi-même de ce que je réalise.
 303 C'est pas mal mais ce n'est pas encore complètement, mais ça prend un peu cette tournure-là, ce
 304 qui est surprenant aussi c'est que finalement, cela n'empêche pas d'être souple, si l'autre fait des
 305 commentaires « ah oui.. »

306 *PP1 : C'est pas ferme.*

307 F : C'est pas ferme, cela peut repartir sur autre chose y a pas de... Avant en étant rigide face à la
 308 critique cela amène un peu de destruction. L'autre critique et je suis anéanti par exemple. Je pense
 309 que dans certaines situations je partais un peu de là.

310 *PP1 : Est-ce qu'il y a des événements précis en accompagnement qui t'ont permis de renforcer ce sentiment de*
 311 *valorisation ? Est-ce que tu as des moments clés où tu as senti ça ?*

312 F : En accompagnement.

313 *PP1 : Tu dirais que les séances ont eu un impact ? Elles t'ont aidé là dedans ?*

314 F : Ouais, le truc qui me vient tout de suite, c'est la possibilité dans l'accompagnement de faire
 315 comme je peux faire.

316 *PP1 : Tu peux préciser ?*

317 F : De... Que la.... Que je fais comme je peux, c'est-à-dire par rapport à la consigne, je fais
 318 comme je peux. Là où j'en suis et que... ça c'est intéressant, je constate que même dans une
 319 séance les perceptions s'installent, s'enrichissent, c'est plus clair. Il y a des choses qui se posent,

320 qui se transforment, et ça fait partie aussi de l'accompagnement de constater ça, et cela
321 reconstitue un peu une perception intérieure, un monde intérieur.

322 *PP1 : Et c'est important pour toi par rapport à la valeur que tu as de toi ?*

323 F : Je trouve cela important parce que je suis plus dans le dialogue avec moi si tu veux. J'ai plus de
324 matière à travers ça, plutôt que dire l'échange entre moi et ce que pense l'autre. Je suis plus là
325 entre moi, moi-même avec moi, il y a plus d'espace intérieur, en fait.

326 *PP1 : Et ça, cela a concouru à ce que tu as un sentiment de plus positif.*

327 F : Oui comme je l'ai décrit tout à l'heure. C'est plus relatif, moins...

328 *PP1 : Moins dans le jugement de l'autre ?*

329 F : Que la valeur, c'est plus la valeur que je donne moi, que j'accorde, plus que la valeur que les
330 autres donnent. Je perçois que la valeur c'est clairement un jugement, rien n'a pas de valeur et
331 tout à de la valeur.

332 *PP1 : Après on peut se donner une valeur plus négative de soi et dire que l'autre sait mieux que moi de toute façon*
333 *d'emblée, et puis ça peut s'équilibrer aussi cette chose.*

334

335 *PP1 : Avant les rencontres avec les séances, est-ce que tu avais le sentiment d'être capable de faire les choses aussi*
336 *bien que la majorité des gens, tu en as un petit peu parlé tout à l'heure, ce sentiment de mise œuvre, de capacité ?*
337 *Là, il s'agit de décrire le sentiment dominant que tu avais de capacité ou d'incapacité à faire les choses, le sentiment*
338 *que tu avais de toi-même ?*

339 F : Et bien moi, je sais que je suis formaté par les classes Prépa et l'école d'ingénieur, ils disaient
340 qu'on était l'élite de la France, donc j'ai un peu un complexe de supériorité, mais comme il y a
341 toujours des mecs plus intelligents et plus vifs, je ne sais pas quoi, au-dessus, ça a un peu
342 perturbé, joué sur mon complexe d'infériorité.

343 *PP1 : Tu as le sentiment d'avoir un complexe d'infériorité ?*

344 F : Et bien dans certaines situations, oui. Après, je ne sais pas trop répondre à ta question, je
345 t'avouerais.

346 *PP1 : Tu te sens capable de faire o tu as plutôt un sentiment, tu vois quand on dit : « je me sens incapable, j'ai un*
347 *sentiment d'incapacité ».*

348 F : Pas général, mais dans certaines situations, oui, je ne me sens pas capable, moins bien que
 349 d'autres et dans d'autres situations, aussi bien.

350 *PP1 : D'accord, mais en général, ça tend vers quoi, tu saurais dire ?*

351 F : Je ne sais pas te dire. Tout ce qui est concret, pratique, ça ne me pose aucun problème,
 352 bricoler, réparer une voiture, même si je ne sais pas faire, je regarde, j'apprends voilà ça ne me
 353 pose vraiment aucun problème. Après, une stratégie commerciale, une chose industrielle, ça
 354 demande un peu plus d'effort et il y en a qui le font beaucoup plus facilement que moi, pour qui
 355 c'est plus clair.

356 *PP1 : Est-ce que le secteur relationnel, est-ce que c'est là où tu te sens le moins dans tes forces ?*

357 F : Là aussi ça dépend parce que quand il y a une confiance qui s'installe, il n'y a pas de problème.

358 *PP1 : D'accord donc ce n'est pas tout le temps.*

359 F : Et, par contre, quand il y a un peu un doute sur la confiance, dès qu'il y a du jugement, des
 360 enjeux trans-personnels de carrière, d'être apprécié, je pense que c'est surtout ça, c'est plus
 361 problématique.

362 *PP1 : OK.*

363 F : Ce n'est pas facile de répondre

364 *PP1 : Oui, mais c'est bien. Tu sais c'est le sentiment de soi... parfois certaines personnes ont le sentiment d'être*
 365 *incapables dans tous les secteurs de leur vie, c'est un sentiment qu'ils ont partout donc c'est que tu n'as pas cette*
 366 *problématique, ou pour d'autres ce sont des personnes qui se jugent être nulles avant de démarrer quoi que ce soit.*
 367 *C'est un sentiment général. On ne va pas aller plus loin sur cette question-là. Avant les rencontres avec la*
 368 *Pédagogie Perceptive, c'est pareil, c'est dans le même plan, est-ce que tu estimais avoir une attitude positive vis-à-vis*
 369 *de toi-même ? Après, il s'agit de relever cette tendance-là et de voir si cela avait une incidence sur le regard sur toi-*
 370 *même et dans les différents secteurs de ta vie, un impact sur toi ?*

371 F : Une quoi ?

372 *PP1 : Une attitude positive ou négative face à toi-même ?*

373 F : J'ai plutôt une attitude négative, notamment vis-à-vis de mon corps...

374 *PP1 : Est-ce que tu peux me donner des exemples concrets, d'attitudes qui révèlent ça dans ton quotidien avant les*
 375 *séances ?*

376 F : Et bien c'est en 2000 je crois que j'ai eu une hernie discale assez importante et je savais très
377 bien que j'étais hyper fatigué et que je faisais des choses que je ne savais pas bien faire, j'étais mal
378 à l'aise. Je me souviens à ce moment-là, je partais en Angleterre et j'étais épuisé, fatigué et du
379 coup, j'ai eu cette hernie discale qui s'est installée parce que je me levais du lit et ça a fait crac
380 comme ça, mais j'étais dans un état général assez déplorable dans le terme de fatigué. Par exemple
381 là voilà, ça a craqué et je savais que j'étais vraiment mal.

382 *PP1 : Et en quoi tu relies ça avec une attitude positive ou négative ?*

383 F : C'est assez négatif parce que j'avais aucune considération là où j'en étais, c'était plutôt négatif.

384 *PP1 : Et est-ce que cette attitude négative vis-à-vis de toi-même c'est-à-dire de toi à toi avait un impact psychique*
385 *ou comportemental ?*

386 F : Ba oui, ça c'est un exemple d'ailleurs.

387 *PP1 : Eh bien oui on va dire que c'est un exemple par rapport à ta présence à toi, mais ça peut être par*
388 *exemple : « moi dans mes relations, comme j'ai une attitude extrêmement négative vis-à-vis de moi-même et bien je*
389 *ne vais pas me présenter à l'extérieur ou je me saborde dès que je commence un truc », tu vois ce que je veux dire ?*

390 F : Oui dans des réunions ça m'est arrivé d'arriver en me disant : « de toute façon je ne sais pas
391 ce que je vais faire, je ne sais pas ce que je vais dire, ça ne va pas le faire »...

392 *PP1 : Tu relies à ce sentiment négatif vis-à-vis de toi-même ?*

393 F : Oui, plutôt que, à contrario, à d'autres moments, je sens qu'il y a un flux d'énergie, je ne sais
394 pas, je m'en fou, j'y vais quand même, j'aurais toujours des choses à dire !... ç a m'arrive ça.

395 *PP1 : Et est-ce que ce sentiment a évolué suite aux séances ?*

396 F : Ce n'est pas encore très stable.

397 *PP1 : Evolué ça ne veut pas dire que c'est fini, ça veut dire : est-ce qu'il y a eu un changement ?*

398 F : Hum, hum.... Oui, mais ça reste un peu pas évident.... Mais oui il y a eu un changement, oui,
399 là le truc que je décrivais, un peu le relativisme. C'est plus stable dans ma vie, c'est plus stable
400 dans ma vie privée, c'est plus simple dans ma vie privée. J'appelle beaucoup plus facilement les
401 gens. C'est beaucoup plus spontané, fluide.

402 *PP1 : Et ces changements-là, tu les relies au travail qui a été fait en Pédagogie Perceptive ?*

403 F : En partie, oui.

404 *PP11 : Et est-ce qu'il y a des moments clé où il y a eu un vécu particulier qui t'a permis de renforcer cette attitude*
405 *positive ?*

406 F : Et bien ce qui me vient quand tu en parles c'est un état de bien-être en étant dans un groupe.
407 Cela peut être dans le cadre de la gym et en séance ça peut être tout simplement un état de bien-
408 être avec moi où, là je retrouve des choses comme : la joie, le plaisir c'est-à-dire être léger,
409 plaisanter. Cela n'empêche pas d'être actif, voilà ! Oui, oui, c'est ça et aussi derrière, avoir aussi ces
410 différents outils pour être plus à l'aise, dans un entretien, si je suis tendu, et bien je me glisse en
411 arrière, je me détends et le fait d'avoir beaucoup pratiqué aussi ça amène du bien-être, profiter
412 plus des ressources plutôt que d'être dans une impasse.

413 *PP1 : Est-ce que tu vois autre chose par rapport à ça ?*

414 F : Dans l'ensemble, non.

415 *PP1 : On va passer sur un autre thème : rapport aux idéaux et les choses importantes de la vie. Avant les séances,*
416 *est-ce que ta vie correspondait de près ou de loin à tes idéaux ? Donc là, il s'agit d'identifier tes idéaux majeurs et*
417 *tes projets importants dans la vie que tu as réalisés et repérer l'écart qui existait ou pas entre ces projets-là et la*
418 *mise en œuvre de ces projets ?*

419 F : bah je n'ai pas d'idéaux moi.

420 *PP1 : Les choses importantes...*

421 F : Je n'ai rien du tout !

422 *PP1 : Les choses importantes de ta vie ? Fonder un couple, avoir des enfants, est-ce que ça rentre là dedans ?*

423 F : Ah oui.

424 *PP1 : Ce sont des choses importantes ?*

425 F : J'ai fait un couple à partir de 42 ans et un enfant à 43 ans (rire). Je n'ai pas d'idéal, pas d'idéal.
426 Beaucoup formaté par les études, histoire de réussir, machin, puis trouver du boulot, je trouve
427 que c'est complètement inutile d'avoir fait cette école d'ingénieur. Parce qu'en 3 demies (?) j'avais
428 fait cette école d'ingénieur.

429 *PP1 : En 3 demies ? Je ne comprends pas ?*

430 F : En classe prépa.

431 *PP1 : Ah pardon je n'avais pas compris.*

432 F : Ensuite Math Spé, j'avais obtenu une école d'ingénieur à Poitiers en mécanique et
433 aéronautique.

434 *PP1 : Donc tu as été pris en 2 endroits.*

435 F : Et bien j'ai dit : « ba non ! Je voudrais refaire une année pour avoir une école meilleure ».
436 Donc j'ai eu une école meilleure, j'en ai chié là quand j'ai redoublé. J'ai eu une école meilleure à
437 Paris mais aujourd'hui ça me dessert, aucun intérêt. En plus j'ai rien appris dans cette année de
438 formation et j'en suis là, à me dire, c'était il y a 22-23 ans, quand je regarde les annonces ils
439 veulent que des mecs qui connaissent l'aéronautique, qui ont fait de la mécanique et je me
440 dis : « merde, j'aurais dû faire cette école à Poitiers. J'ai eu spontanément dans un effort normal
441 dans les 2 premières années de classe Prépa.

442 *PP1 : Et ça filait et tu n'as pas suivi le truc qui se donne.*

443 F : Voilà ! Et j'étais en rupture parce qu'il y a eu un truc qui m'a poussé en disant : « tiens, mais
444 ne fais pas ça, c'est une petite école à Poitiers, tu ne vas pas aller à Poitiers, l'image de marque...

445 *PP1 : Toujours le rapport à l'extérieur.*

446 F : Mais bien sûr ! Et personne ne m'a dit : « mais refuse » et voilà, pff... et donc, c'était quoi la
447 question ?

448 *PP1 : C'était par rapport aux idéaux..*

449 F : Voilà, ça m'a beaucoup formaté par rapport aux choses extérieures en fait, idéales ? Je ne sais
450 pas.

451 *PP1 : Si j'ai bien compris, en fait l'idéal c'était, à l'époque quand tu as été formé c'était : avoir un prestige, une*
452 *école prestigieuse.*

453 F : Oui, voilà, c'était avoir un idéal mais poussé par une angoisse, hein existentielle, en fait je ne
454 sais pas si c'est un idéal.

455 *PP1 : Je n'ai pas compris l'angoisse existentielle ?*

456 F : Angoisse existentielle de réussir, d'avoir une bonne image, de donner de la valeur par un
457 diplôme en fait, sans valeur propre de moi-même.

458 *PP1 : Tu avais le sentiment que c'était un peu ta recherche à l'époque.*

459 F : J'ai vu ça mais je n'ai pas eu trop le temps d'y réfléchir.

460 *PP1 : Qui te poussait ?*

461 F : Ah et bien c'est clair, c'est clair ! Et à l'époque je ne sais plus trop, j'étais vachement dans la
462 solitude et tout ça et, même si j'avais des questions je n'avais pas forcément les réponses donc, je
463 prenais le truc qui était psychologiquement une voie mais intérieurement il n'y avait pas de
464 rapport. Je n'avais pas la force psychique de dire autre chose, d'oser autrement, c'était ce truc-là
465 que j'avais dans la tête depuis je ne sais combien de temps, poussé par l'angoisse, en fait.

466 *PP1 : Et, est-ce que cet idéal là, quand tu es venu aux séances de Pédagogie Perceptive, tu étais toujours dans cet*
467 *idéal-là ou est-ce qu'il avait déjà sauté, juste pour situer, tu vois ?*

468 F : Et bien après, j'en ai parlé un peu au début par rapport au boulot, je ne sais pas cette histoire
469 de carrière, de faire carrière, tu vois il y avait ce truc extérieur mais il n'y avait pas cette notion de
470 se faire plaisir. Je ne dis pas que je m'éclate dans ma carrière, tout ça mais je progresse. Le truc
471 c'est que je veux progresser parce que j'ai besoin d'être reconnu, mais j'en chie à fond et je vais
472 crever sur place.

473 *PP1 : Donc là tu dirais que les séances de Pédagogie Perceptive t'ont amené à avoir un autre projet plus proche de*
474 *toi comme tu disais tout à l'heure ?*

475 F : ça me paraît indispensable, oui.

476 *PP1 : Avoir un idéal, en tout cas un projet.*

477 F : Oui.

478 *PP1 : C'est devenu un projet important ?*

479 F : Quoi ?

480 *PP1 : De ne pas te perdre et de rester ancré en toi ?*

481 F : Si je me pose 5 mn oui, c'est le truc essentiel, d'être ça et d'être bien aussi dans le relationnel
482 avec les gens. C'est 2 trucs vachement importants.

483 *PP1 : Et ça c'est apparu dans le cheminement que tu as fait avec les séances ?*

484 F : Heu, je le savais déjà ça, mais les séances, ça a développé des moyens pour pouvoir réussir
485 pour ce projet-là.

486 *PP1 : Tu as le sentiment d'aller vers ça, d'avoir déjà réussi à mettre des jalons ?*

487 F : Oui.

488 *PP1 : Ou est-ce que c'est de l'ordre encore du projet ?*

489 F : Comme je le disais, dans la vie privée ça commence vraiment à s'installer. Ma vie privée est
490 plus simple, plus agréable, je suis beaucoup plus souple et je me rends compte aussi que, il y a des
491 moments où je rentre, ça arrive à plein de gens, je rentre d'une journée, je suis à l'extérieur, je me
492 dis : « je vais faire ça, ça et ça ce soir ». Je rentre, j'avais prévu de me mettre les pieds sous la
493 table et merde la bouffe n'est pas faite et en plus de ça la vaisselle n'a pas été faite ! Je te donne un
494 exemple hein ? Ou : « ah, merde il faut d'occuper du gamin » ou : « j'avais prévu de regarder la
495 télé, et ma compagne veut parler ». Alors voilà, au lieu d'être tendu par rapport à ça et de rejeter
496 l'autre et de mal le vivre, aujourd'hui, ce n'est pas que je m'en fou, mais le choix est plus simple, le
497 choix de la priorité est plus simple, le fait de dire : « je préfère regarder la télé maintenant et pas
498 après », c'est plus simple, il y a moins d'enjeux, je me prends moins la tête.

499 *PP1 : Tu arrives plus à dire ce qui est important pour toi ?*

500 F : Oui, et j'accorde plus facilement, c'est plus facile d'accorder de l'attention, de lien et je me
501 sens plus...

502 *PP1 : Plus souple.*

503 F : Et je ne me sens pas frustré.

504 *PP1 : Et ça tu le relies au travail que tu fais en séance ?*

505 F : En tous cas je constate le truc, heu...je ne sais pas... comme si... au fur et à mesure. Je ne
506 saurais pas te dire le truc déclencheur mais c'est comme si cette capacité s'installait.

507 *PP1 : Progressivement.*

508 F : Et moins être pris par les pensées habituelles : « j'ai prévu ça » et je pense qu'il y a beaucoup
509 beaucoup de gens qui fonctionnent comme ça.

510 *PP1 : En même temps ça fait écho à ce que tu disais : se conformer soit à ta pensée qui est prévue et ce n'est pas*
511 *nuançable.*

512 F : Oui.

513 *PP1 : Ou se conformer à la pensée de l'autre qui veut que, tu vois ce que tu me disais par rapport à l'extérieur.*

514 F : Ce n'est même pas la pensée de l'autre c'est ce que moi, j'interprète de la pensée de l'autre.

515 *PP1 : Oui oui.*

516 F : Tu vois ?

517 *PP1 : Oui, c'est le rapport que tu as avec ça. Un peu dans le même ordre et tu as peut-être déjà répondu à ça :*
 518 *Avant la Pédagogie Perceptive est-ce que tu estimais avoir obtenu les choses importantes que tu souhaitais dans ta*
 519 *vie ?*

520 F : (silence) Et bien je vais dire que j'ai eu le diplôme.

521 (Changement des piles de l'enregistreur...)

522

523 *PP1 : Je te faisais juste un pont sur cette tendance à réfléchir beaucoup sur toi-même, est-ce que cela créait un état*
 524 *de dispersion ? Ou est-ce que tes réflexions étaient très orientées ?*

525 F : Non, du tout.

526 *PP1 : D'accord, ce n'est pas forcément en lien ?*

527 F : Ba, je ne comprends pas, en fait ça m'amène à constater qu'il y a tous types de réflexions : au
 528 bureau il y a plein de trucs partout, donc je ne peux pas me déranger, il y a plusieurs trucs en
 529 cours donc ça amène de la dispersion.

530 *PP1 : Si tu ne fais pas un lien direct...*

531 F : Entre quoi et quoi ?

532 *PP1 : Parce que des fois le système de réflexion sur soi, c'est toujours centré, alors on pense à une chose, on regarde,*
 533 *on vit un événement alors on cogite etc...on vit un autre truc, on cogite, on cogite mais ce n'est pas forcément dans*
 534 *un projet, c'est sans arrêt dans une dynamique de réflexion. Donc je voulais juste savoir si, pour toi cette forme de*
 535 *réflexion te ressemblait ou pas ?*

536 F : Rien du tout. C'est intéressant parce que je ne me suis jamais posé la question. Mais je crois
 537 que je l'ai déjà raconté dans une séance, c'est quand je bossais il y avait des trucs, ça continuait à
 538 tourner le soir mais de manière complètement inutile, sur les choses à faire le lendemain, et en
 539 même temps c'était assez focalisé, donc il y avait plein d'idées intéressantes mais en même temps
 540 c'était complètement disproportionné par rapport à l'enjeu, je ne sais pas il y avait un truc comme
 541 ça tout seul comme un volcan un peu qui explosait et ça partait dans tous les sens, toutes les
 542 idées, les trucs... Il y a des jours, je me souviens, je me relevais la nuit, 3 pages de trucs à faire,
 543 des idées, parfois ça m'aidait et parfois ça ne m'aidait pas. Et donc il y a 2 types de choses, là, je
 544 suis sur un projet donc je discute, je continue à réfléchir et c'est focalisé. Et puis à d'autres
 545 moments il n'y a pas d'avancée, ça part comme ça et c'est un peu inutile.

546 *PP1 : Et les séances en Pédagogie Perceptive ont eu une influence ?*

547 F : Oui, voilà notamment je ne sais plus la dernière ou l'avant-dernière quand tu m'as fait le coup
548 de l'engagement sur le projet et puis le truc de : « attends, n'y vas pas tout de suite, rassemble ton
549 attention et après, vas-y » Et je l'ai senti après physiquement comme si ça se décollait, comme si
550 c'était un puzzle, enfin des morceaux un peu partout et ça se recollait, ça s'imbriquait dans
551 quelque chose et après... tu vois ? Je l'ai vraiment senti hein !

552 *PP1 : Oui, oui.*

553 F : Alors est-ce que c'est la Pédagogie Perceptive ou est-ce que c'est ta finesse de perception sur
554 en disant : « attends, rassemble ta perception » et que c'était juste à ce moment-là qu'il fallait le
555 dire parce que ça a permis d'identifier ça ?

556 *PP1 : ça marche ! Avant les séances est-ce que tu avais une tendance à être attentif aux sentiments qui*
557 *t'animaient ou à une présence à toi à l'intérieur ?*

558 F : Pff !... Ouais, oui. Oui, oui. Je vais te donner un exemple de cette hernie discale où là,
559 manifestement, si j'avais été attentif au mois de mai, j'aurais fait autrement.

560 *PP1 : Il y a des secteurs où tu le fais plus naturellement et d'autres pas du tout ?*

561 F : Des secteurs ?

562 *PP1 : Des secteurs personnels, professionnels ?*

563 F : Il n'y a pas beaucoup de secteurs où c'était vraiment facile. Je ressentais un malaise si tu veux,
564 un malaise ou, au contraire du plaisir, mais quelque part, c'était un peu trop, ce n'était pas
565 exploitable si je puis dire ! Je sentais du plaisir à voir quelqu'un mais... énormément de plaisir,
566 donc tout était possible, j'étais prêt à tout faire. Ce n'est pas exploitable, c'est trop, trop...

567 *PP1 : Trop disproportionné ?*

568 F : Un peu disproportionné. Après je pouvais être très anxieux après avoir rencontré une
569 personne, mais très anxieux quoi ! Donc pareil, ce n'est pas exploitable parce qu'il ne se passe pas
570 grand-chose après. Alors maintenant, je ne sais pas si c'est les séances ou si c'est autre chose, mais
571 ça me gêne beaucoup moins.

572 *PP1 : C'est un tout de toute façon, ce n'est jamais que les séances ou que ça..*

573 F : Oui, mais par contre...

574 *PP1 : Mais est-ce qu'il y a eu certaines séances, un vécu dans les séances qui a permis d'enclencher quelque chose*
575 *ou de mieux comprendre quelque chose, tu vois ce que je veux dire ? Est-ce que les séances ont été utiles dans ce*
576 *type de changement ?*

577 F : Je crois que c'est la continuité parce que, ce sentiment de la continuité de la perception à
578 l'intérieur, à soi, à moi, parce que... je pense... je ne sais pas comment dire. Finalement, c'est
579 comme un courant, il y a plein de trucs qui se passent : j'ai mal ici, peut-être qu'il faut arrêter
580 parce que j'ai mal là. Or il se trouve qu'il y a un sentiment de continuité à moi qui peut être
581 présent et qui dit : « ah, tiens j'ai mal là ». Après, je peux passer à autre chose. Après je vais peut-
582 être me dire : « ah, j'ai mal là », mais ça ne prend pas toute la place, tu vois ! Je peux sentir la
583 douleur et ce qui est intéressant c'est cette capacité à dire : « j'ai mal là » ou « j'ai envie de faire
584 pipi » ou « j'ai envie de manger du chocolat ». Et... et... ça commence à me venir maintenant
585 avec les séances, et en fait... si, il y a quand même un lien parce que... peut-être que c'est la
586 notion de, soit au bout d'un truc d'attendre qu'il se passe quelque chose et de repartir avec le
587 gain, c'est-à-dire de ne pas repartir de zéro, voilà, oui je pense que c'est ça. J'ai mal là, tout
588 s'arrête, crac j'ai mal là je vais me soigner et après, il faut que je reparte.

589 *PP1 : Il n'y pas de continuité.*

590 F : Voilà, il y a une rupture de continuité et il y a cette autre notion de : je ne pars pas de zéro, je
591 pars avec d'autres choses. Il y a un peu de ça et puis la notion de continuité, oui, même si le
592 mouvement s'arrête que la tension part par là-bas et que, je suis quand même attentif à ce qui se
593 passe, ça se détend, est-ce qu'il faut repartir, ne pas repartir, tu vois et ça, c'est la continuité, c'est
594 vachement important, pour moi, c'est vachement important parce que, malgré tout ce qui se
595 passe ailleurs, en fait c'est un exercice, ça se muscle un peu, de muscler l'attention oui.

596 *PP1 : La présence à toi devient un lien ?*

597 F : Voilà, même s'il se passe des choses ailleurs. Si je me détends c'est autre chose... je continue à
598 être dans la présence à moi-même si ça se détend alors qu'avant, comme tu disais : ça se détend,
599 tiens, je vais faire une sieste et il n'y a pas forcément besoin de ça. Et que, derrière ça, ça se
600 détend, je pourrais dire si, une fois on en avait parlé : je peux faire une sieste et aussi je peux
601 rester : oui ça se détend et puis après, il y a autre chose et comme je me suis engagé dans un
602 projet et que ça continue, je peux continuer avec : oui, ok j'ai enregistré que je pouvais aller
603 dormir, faire une sieste mais 3 secondes après je n'ai plus envie de faire la sieste, c'est bizarre ! ça
604 m'est arrivé ça aussi. Je fais lien avec la pratique autour de ces mouvements-là.

605 *PP1 : Continuité de ne pas lâcher, de ne pas repartir de zéro à chaque fois.*

606 F : Oui, et aussi de rester dans la continuité de ce qui se passe, mais c'est vachement important
607 ça ! Continuité du projet, mais pas mentale, mais continuité de la perception, en fait, et ça c'est
608 vachement important. C'est vraiment très très important. Donc il y a pas mal de chose, c'est

609 vraiment riche. Si je dis à quelqu'un ce que je fais dans les séances : ah bah on fait avant arrière et
 610 haut bas, ah bon d'accord (rire)...

611 *PP1 : (rire)*

612 F : Ah oui d'accord !

613 *PP1 : Tu ne t'ennuies pas?(rire)*

614 F : Et combien tu paies ? Ah oui d'accord !

615 *PP1 : (rire)*

616 F : Eh bien non, mais c'est intéressant !

617 *PP1 : Avec le recul, qu'est-ce qu'elles t'ont apporté ces séances de Pédagogie Perceptive ?*

618 F : Et bien tout ce que je viens de dire là sur la continuité, sur le lien entre les situations à
 619 l'extérieur et ce qui se passe ici, la continuité oui, expérimenter cette notion de projet, m'engager
 620 dans un projet, expérimenter l'attention qui se recentre et tous les phénomènes de bien-être après
 621 la séance qu'on peut constater. Là, tu vois alors qu'on n'a pas fait grand-chose, ça relance quelque
 622 chose, quelque part c'est très économique en termes de moyens : il n'y a pas besoin de s'acheter
 623 un I-pad, c'est quand même un peu révolutionnaire. Alors, moi ça marche parce que, comme je
 624 disais, le bon moment pour faire ça avec la bonne personne parce que je pense aussi que tu as un
 625 certain talent. Après avec d'autres ça ne marchera pas parce qu'ils n'ont pas la perception du
 626 corps, pas la perception des problèmes.

627 *PP1 : Est-ce que tu mets en pratique chez toi tout seul, les exercices ?*

628 F : Oui, de plus en plus. Oui, j'ai tendance à faire les exercices, oui de plus en plus à donner de
 629 l'importance à ça. Malgré tout ce qu'il y a à faire je peux me dire, même si je ne le fais pas je vais
 630 me dire : tiens, je me donne 10 mn pour faire ça.

631 *PP1 : Avec quelle régularité en moyenne ?*

632 F : Je ne suis pas très régulier. Bizarrement je ne prends pas trop le temps de le faire, mais, au
 633 moins une fois par jour je m'assois un peu.

634 *PP1 : Ce qui est une bonne régularité.*

635 F : Et après, heu, c'était quand la dernière fois ?... Attend, je regarde juste mon agenda parce qu'il
 636 y a un truc où je me suis dit : tiens j'ai fait de la gym et ça m'a énormément servi. Ah oui le 28,

637 vendredi, j'avais un entretien avec un pro pour un recrutement dans le sud, je me suis fait de la
638 gym sensorielle et dans la voiture, je faisais dans la voiture.

639 *PP1 : Tu faisais de la gym dans la voiture ?*

640 F : Oui, une demi-heure avant.

641 *PP1 : Tu étais arrivé à l'endroit ?*

642 F : Oui, quasiment j'étais arrivé une heure avant parce que j'avais peur des embouteillages et j'ai
643 fait le truc dans la voiture et je me sentais en train de réfléchir : « qu'est-ce que je vais lui dire ?
644 Qu'est-ce qu'il va penser de moi, il faudrait que je dise ça, il va plutôt attendre ça » tu vois
645 réfléchir.

646 *PP1 : Comprendre le processus.*

647 F : Et en faisant la gym, à un moment donné, j'ai retrouvé un peu cette sensation de mouvement
648 tout seul et quelque part je me dis : j'ai retrouvé confiance, c'est un truc naturel et en retrouvant
649 cette sensation de mouvement ça n'a pas complètement lâché là-haut, mais ça a lâché à 90%.

650 *PP1 : Ah quand même !*

651 F : Et je me suis dit : « ah, c'est quand même vachement plus simple, ah c'est beaucoup plus
652 simple. Pour être dans un état de bien-être, c'est beaucoup plus simple que ce que je pense ». En
653 haut il n'y avait rien à faire, j'avais suffisamment de temps, j'étais dans la verdure, tout ça, je faisais
654 ça et je retrouvais un peu le fait de refaire tout le temps la même chose, avant c'était vachement
655 conditionné.

656 *PP1 : C'était un mouvement avant –arrière ?*

657 F : Un mouvement avant arrière et avant, on est vachement conditionné à force de le faire que ba
658 voilà !

659 *PP1 : ça marche !*

660 F : Et, du coup, ça a recréé une bulle et quelque part à ça a descendu assez rapidement, et je me
661 suis dit : « c'est beaucoup plus simple que ce qu'on pense d'être bien » et j'ai retrouvé ce truc de
662 confiance et j'y suis allé avec ça.

663 *PP1 : Et ça a eu quel impact dans ton entretien ?*

664 F : Et bien déjà le démarrage, très à l'aise.

665 *PP1 : Ce qui n'est pas ton habitude ?*

666 F : je pense qu'il a été un peu surpris. Et bien ce n'est jamais évident quand tu vois les gens pour
667 la première fois, là c'était dans un hôtel, je ne savais pas où il était le gars, je ne savais pas si j'allais
668 le voir sur le parking, dans la salle, alors ça ne sert à rien de se préparer à toutes les situations, on
669 est d'accord !

670 *PP1 : En même temps, ça aide, de savoir où c'est ?*

671 F : Oui, mais après tu as toujours ce truc de dire comment il va être, comment il va être habillé
672 parce que j'ai mis ma cravate.

673 *PP1 : Oui, il y a des codes.*

674 F : Je ne savais pas trop si lui était en cravate, tu vois je ne savais pas trop et en fait, ça s'est très
675 bien passé, j'étais entreprenant, à l'aise et en fait il était planqué derrière une des poutres, un des
676 piliers de l'hôtel où il bossait, je ne savais pas ce qu'il faisait et si je n'avais pas demandé à l'accueil,
677 je ne l'aurais pas vu, j'aurais attendu dehors. Et bien je me dis, je n'ai pas peur d'être ridicule, j'ai
678 rendez-vous avec quelqu'un, je ne vois pas s'il est là, tu vois, naturellement !

679 *PP1 : Parce qu'autrement tu aurais hésité à y aller ?*

680 F : Et là, confiance, sinon j'aurais attendu, il n'est pas arrivé, je vais regarder sur le parking, je vais
681 attendre sur le parking et après je vais regarder partout là : « ah, vous êtes là ! ». Alors que là, on a
682 rigolé, j'ai rigolé avec l'hôtesse et tout et je lui ai dit : « mais vous étiez cachée ? » et (rire). Après
683 je lui ai dit : « on vous connaît bien ici, c'est pour cela que vous vous mettez là » plein de trucs
684 comme ça.

685 *PP1 : Tu as réussi à avoir de l'humour en tous cas.*

686 F : Oui oui et naturellement, voilà et ne pas me dire : « c'est un copain », ne pas me dire : « c'est
687 recruteur hyper féroce », ne pas me dire : « j'ai fait une heure de route, il faut absolument que ça
688 marche ! » et là on est dans le truc là voilà, vital quoi !

689 *PP1 : Quels seraient les freins que tu aurais identifiés qui font que tu faisais peu de gymnastique sensorielle chez*
690 *toi ?*

691 F : Et bien l'importance que j'y donne.

692 *PP1 : Trop d'enjeux, quand tu dis : importance ?*

693 F : Non, il y a d'autres trucs plus importants il faut vraiment que je fasse ça.

694 *PP1 : ça marche.*

695 F : Et derrière ça de ne pas prêter suffisamment d'importance à mon bien-être, et peut-être ne
 696 pas avoir eu suffisamment de leçons sur le fait que, quand je suis dans le meilleur état de bien-être
 697 les choses se passent beaucoup plus facilement, tu vois.

698 *PP1 : Pas assez de vécu de ça ?*

699 F : Oui, de vécu de ça : ah oui c'est vraiment un truc important. Si je ne dors pas je sais que je ne
 700 vais pas passer une bonne journée donc la leçon elle est apprise.

701 *PP1 : C'est clair !*

702 F : L'état de retrouver un état de bien-être : ah je suis dans cette situation, je suis dans un état de
 703 bien-être et je prends plus de plaisir, je suis plus performant à faire.

704 *PP1 : L'intérêt de ça.*

705 F : Oui, l'intérêt. Oui, après il y a un peu matériellement un agenda peut-être un peu trop rempli
 706 ou trop bousculé, mais le plus gros truc c'est vraiment : « ah, là il y a vraiment du bien-être à
 707 trouver ! ».

708 *PP1 : Parce que ce n'est pas seulement pour retrouver un bien-être c'est un effet.*

709 F : Eh bien oui ce n'est pas tant le bien-être, c'est plus pour, oui avoir un effet, oui. Parce que le
 710 bien-être je peux le trouver en bouquinant un truc sympa et je suis bien, par contre, je ne suis pas
 711 trop dans l'action. Mais ces derniers jours, là, j'étais beaucoup dans l'action et, quelque part, ça
 712 m'a surpris, je voulais te le dire aussi, je ne sais plus si c'était jeudi ou vendredi de la semaine
 713 dernière, je ne m'en souviens plus, mais j'étais dans l'action quoi, sans problème.

714 *PP1 : Plus continue ? Par rapport à ce que tu me disais l'autre fois que t'as un petit creux...*

715 F : Non, faire et refaire et re-refaire.

716 *PP1 : Plus simple.*

717 F : Plus simple, oui et effectivement : faire, après continuer sur ce que j'ai fait, continuer, tu vois,
 718 c'est vraiment intéressant.

719 *PP1 : Il y a un lien avec la continuité que tu faisais en décembre ?*

720 F : Continuité et repartir avec là où j'en suis.

721 *PP1 : Le gain.*

722 F : Je n'ai pas tout résolu avant, mais avec les questions et ce que je sais plus et voilà et je trouve
723 que c'est vraiment intéressant et formateur de réapprendre ça dans sa vie de tous les jours. Et,
724 surtout c'est très économique parce que, je n'ai pas acheté un bouquin, j'ai pas...

725 *PP1 : Tu as toujours ton corps avec toi...*

726 F : Oui.

727 *PP1 : Est-ce que tu vois autre chose d'important par rapport à tout ça ?*

728 F : Non.

729 *PP1 : Non, c'est bien, c'est déjà très bien.*

730 F : ça laisse le temps dans différents secteurs, à la fois dans l'éducation et aussi dans l'entreprise
731 où j'ai à faire.

732 *PP1 : En tous cas : merci !*

733 F : Le plus important, je pense, par rapport à d'autres pratiques, moi, ce que j'ai trouvé c'est
734 vraiment le lien entre le psychisme, l'état intérieur et la possibilité d'utiliser ça en étant dans
735 l'action à l'extérieur.

736 *PP1 : La mise en action.*

737 F : Et puis j'aime bien aussi le côté pédagogique et perceptif, je trouve que c'est un nom qui n'est
738 pas mal. Oui, ce n'est pas mal, ça résume bien je trouve. Pédagogie, de réapprendre comme je
739 disais et la perception.

740 *PP1 : Utiliser la perception et la rendre utile dans ses actions.*

741 F : C'est ça.

742 *PP1 : Dans sa vie.*

743 F : On ne pousse pas les gens à agir, ce n'est pas ça, mais il se trouve qu'il y a un potentiel qui est
744 libéré, je ne sais pas comment dire ? Le nom, c'est Pédagogie Perceptive, ce n'est pas Pédagogie
745 Perceptive pour agir dans sa vie, c'est pédagogie perceptive et après, chacun en fait ce qu'il veut,
746 mais, moi j'ai trouvé ça cette possibilité...

747 *PP1 : On accompagne les personnes à faire sens et après il n'y a qu'elles qui peuvent se mettre en action de toute*
748 *façon, tout le temps. Super !*

749 F : Il y a avant et après et le fait de mettre en mot en insistant sur le : avant et le : après, c'est pas
750 mal !

751 *PP1 : Là, en...*

752 F : Ce n'est pas exactement ça que vous faites en Somato mais si, on est quand même poussé à
753 formuler, à noter les effets.

754 *PP1 : Connaissance par contraste. C'est ce que nous on appelle la connaissance par contraste c'est-à-dire : on vient*
755 *d'apprendre quelque chose qui nous révèle un comportement qu'on ne savait pas avant, qu'on n'avait pas vu.*

756 F : Mais d'attirer l'attention du client sur ça c'est un plus par rapport à d'autres méthodes où, j'ai
757 reçu un massage, ça va bien, qu'est-ce que tu sens : je sens ça, je sens ça, ça et au revoir.

758 *PP1 : Moment bulle, ça fait un moment bulle.*

759 F : Oui. Mais, de mettre des mots, c'est autre chose.

760 *PP1 : Merci, ça va être super pour moi, je le sens très riche ton entretien.*

1

1

2

3

4

5 L'interviewer est nommé PP pour Pédagogue perceptif. (PP5)

6

7 PP : *Alors Agnès, est-ce que tu peux me dire quelle a été la motivation qui t'a poussée à pratiquer ces séances ?*

8 I : Alors, la première fois que je suis venue, je ne savais pas trop ce que c'était, je n'avais pas une
9 idée précise, je me souviens que c'était quelqu'un qui m'avait conseillé de venir te voir...

10 PP : *Hum...*

11 I : Et je me souviens que c'était une de tes premières questions et j'étais assez embarrassée avec
12 ça. Je n'avais pas trop réfléchi, j'avais suivi mon intuition et je me souviens que ça m'avait aidé à
13 préciser mes motivations.

14 PP : *Hum...*

15 I : A l'époque ce que je t'avais dit, c'est que je voulais plus incarner mes valeurs, ma spiritualité et
16 avec le temps, je me rends compte que c'est plus, en fait, de synchroniser le côté corporel, je ne
17 sais pas comment dire...

18 PP : *Oui ?*

19 I : En fait, plus véhiculer ce que j'étais à l'intérieur, plus de moi... donc mes motivations aussi,
20 c'était chercher, parce que je cherche aussi beaucoup, puisque je fais de la Gestalt Thérapie et
21 qu'on travaille aussi beaucoup sur le corporel... Et ce que je cherchais aussi, en fait, c'était d'aller
22 plus loin dans le corporel et de ne pas être que dans le mental, parce que je me rendais compte
23 que je bloquais aussi beaucoup dans le mental, et de dépasser ça et d'avoir un accès plus direct
24 aux émotions et au corps.

25 PP : *Lors de ce premier entretien, tu m'avais parlé effectivement de ta démarche spirituelle, puisque tu m'avais*
26 *parlé de ton contact avec le divin et comment tu pouvais l'incarner dans ton quotidien, ça faisait partie de tes*
27 *questions, et tu m'avais aussi parlé d'une inhibition de soi-même, est-ce que.. ? Parce que là, tu m'en parles moins,*
28 *est-ce que c'était vraiment dans ta problématique de départ cette question de l'inhibition, ou pas ?*

29 I : Ha ouais, je ne me souvenais pas que je t'en avais parlé dès la première fois, elle est toujours là,
 30 en fait, mais pour moi ça allait de pair avec la spiritualité, parce que c'est aussi une façon que j'ai,
 31 mais moins maintenant, de ne pas l'exprimer, de ne pas exprimer qui je suis en fait.

32 PP : *D'accord... d'accord. Est-ce que maintenant, tu dirais que ta motivation de départ a pris une autre forme ?*

33 I : ...

34 PP : *Est-ce que pour toi, elle a évolué cette motivation de départ ? Et si oui, vers quoi ?*

35 I : ...Je réfléchis, en fait, alors, juste c'est vrai, à l'époque, en fait, on avait beaucoup parlé que
 36 jusque là dans ma vie j'avais été beaucoup dans faire, faire des choses, tout le temps faire, faire des
 37 choses, produire et en fait là, c'était plus laisser de place à l'être. Alors, attends pour répondre à ta
 38 question ?... Oui en fait le fait d'incarner la spiritualité, c'est moins là parce que je me rends
 39 compte que c'est là et qu'il n'y a pas besoin d'en faire plus.

40 PP : *Mmm...*

41

42 I : Et que peut-être y a des choses que j'ai mis en place...

43 PP : *Oui ?...lesquelles*

44 I : En fait, c'est plus d'être attentive à moi... Et d'être présente à moi même. Parce que je me suis
 45 rendu compte que ma difficulté c'était ça, d'être présente à moi même parce que j'ai tout de suite
 46 tendance à partir, à m'oublier en fait...ou à me couper de mes ressentis et du coup, je dirais que
 47 ma motivation maintenant, c'est vraiment ça... Être plus attentive à ça et de rester plus présente
 48 à ce que je suis, que ce soit de la spiritualité ou pas.

49 PP : *Est ce que tu peux m'en dire plus sur ce qui te sert de référentiel pour te sentir plus présente à toi ?*

50 I : C'est encore confus, je ne me rends pas encore assez compte de la manière dont je me quitte,
 51 je m'en rends compte toujours un peu trop tard. En fait, je m'en rends compte parce que je ne
 52 me sens pas à l'aise, je perds un peu pied, c'est plutôt dans les situations sociales, et là je ne me
 53 sens pas bien et là je vois que je ne me suis pas, heu... ou j'ai pas été attentive au moment où je
 54 ne suis pas présente à moi..

55 PP : *Mm.*

56 I : Une autre étape, c'est quand je me sens pas bien, c'est de ne pas le refuser, parce que avant
 57 j'étais plutôt dans le processus de refus. Ce n'est pas clair ce que je dis ?

58 PP : *Si, si si, continues...*

59 I : (rires) En fait, au lieu d'accepter comme maintenant, je me disais que ce n'était pas bien, alors
60 qu'en fait ça peut être la personne en face, ou la situation. Donc... Ta question, c'est quoi ?

61 PP : *Est-ce que ta motivation s'est nuancée ?*

62 I : Oui oui, en définitive, maintenant c'est d'être plus attentive, plus attentive à moi.

63 PP : *Et... est-ce que tu pourrais me dire comment tu en es arrivée là ?...C'est à dire, quelles sont, si tu t'en*
64 *souviens les vécus en séance qui t'ont fait cheminer de ta démarche initiale au fait d'être plus attentive à toi même.*

65 I : ... Je crois, que... c'est plutôt venu petit à petit, par petites touches, mais le fait de voir que je
66 ne me sentais pas, que je ne sentais pas mon corps, pas vraiment, et puis de le sentir, de prendre
67 le temps surtout, de prendre le temps de le sentir.. Que tu me ramènes, que tu me ramènes
68 toujours à ça... au ressenti... à ce que ça me fait... tout simplement...

69 PP : *Et, est-ce que tu pourrais me dire si nos séances ont eu un effet sur ta volonté de réaliser tes souhaits, tes*
70 *désirs profonds ?*

71 I : ...Non...

72 PP : *Donc ta volonté est la même ? Mais est-ce que tu peux me dire s'il y a des souhaits, des choses concrètes que*
73 *tu réalises et qui sont liées à ta motivation de départ ?*

74 A ; Oui, parce qu'en fait... le fait de méditer, de méditer tous les jours, d'avoir pu mettre ça en
75 place. Parce que mon mari n'est pas du tout dans la spiritualité, alors oui, d'avoir mis en place de
76 méditer tous les jours.

77 PP : *Mm*

78 I : ... De prendre ce temps pour moi...

79 PP : *Oui... ?*

80 I : Dire que je vais méditer, que j'ai un temps pour moi, même vis-à-vis de mon fils, c'était
81 quelque chose de pas évident , de pas facile au départ. A faire passer en tout cas, c'est vrai que
82 c'est nouveau, que c'est depuis janvier en tout cas...mais vraiment de manière régulière. Pour
83 moi, c'était un acte important.

84 PP : *Oui...*

85 I : J'ai un moment tous les jours, un petit rituel, ça c'est concret ! Et après, je sais pas comment
86 dire, mais je me rends compte qu'il y a comme un tri qui se fait et je me rends compte que les

87 choses où je me force, où je suis pas en accord avec moi même, ça ne marche pas, ce qui fait que
88 cette année, il y a du tri qui s'est fait...

89 PP : *Et dans ce tri-là, du coup, il y a des choses que tu as abandonnées, parce que tu sentais que ça forçait et*
90 *d'autres que tu as faites parce que tu sentais que ça ne forçait pas, c'est ça ?*

91 I : Oui.

92 PP : *Et, as-tu un exemple de ces choses-là qui se font sans forcer ?*

93 I : Ben là, c'est plus par rapport à mon métier, je fais du coaching, plus ça va, moins je fais des
94 choses qui ne me plaisent pas, dans les missions par exemple. Et puis, plus vis-à-vis des
95 personnes, parce que je me suis rendu compte qu'il y avait des personnes que je me forçais à voir
96 parce qu'elles en avaient envie et que j'en avais pas forcément envie et du coup, je vois moins de
97 personnes que j'ai moins envie de voir

98 PP : *Mmm... Et est ce que tu saurais dire avec quel vécu en séance, ça fait un lien pour toi ?*

99 I : ... Mm...

100 PP : *Par exemple, tu vois, tu me parles de janvier ou il y a eu des choses qui ont changé dans ta méditation,*
101 *puisque tu t'es accordé ce temps et si on regarde un petit peu dans tes fiches pour s'actualiser par rapport à ça...*
102 *Voilà, là, dans la séance du 22 janvier, tu sais tu étais arrivée et tu m'avais parlé d'une accélération dans le*
103 *rapport de tes peurs et ta spiritualité, comme si ça se tendait de plus en plus et puis à la fin de la séance, tu me*
104 *parlais d'une liberté d'exprimer ta spiritualité qui te venait du ressenti de va-et-vient libre entre ton bras gauche et*
105 *ton cœur et que ce va-et-vient te disait que c'était libre.....*

106 I : ... Oui... mais... (Rires)... c'était moi....

107 PP : *Ça te rappelle quelque chose ? Là quand on en parle ?*

108 I : .. Rires

109 PP : *Et à la séance suivante, tu arrives et tu me dis, je médite tous les jours et je me sens bien.*

110 I : (Rires)

111 PP : (Rires)

112 I : Oui, non, je ne me souvenais pas... Mais oui j'ai commencé à méditer fin janvier. En fait il y a
113 des séances où j'ai plus senti mes contours, je crois ... oui à partir de là, j'ai plus senti mes
114 contours et aussi mes limites et ça m'a permis de poser mes limites et je ne vois pas le lien avec
115 ma spiritualité, mais c'était de sentir mes rigidités du corps et en fait de pouvoir les ressentir sans

116 les juger, c'était... bienfaisant pour moi ... Juste de sentir, même si c'était rigide et je me souviens
117 c'était comme si il y avait des parties mortes de moi. Donc de sentir aussi ça , c'était bienfaisant,
118 mais c'était de pouvoir sentir à la fois le bien et le pas bien, enfin, ce que je pourrais juger comme
119 pas bien.

120 PP : *En même temps ... ?*

121 I : Oui, et de pouvoir le respecter et donc me respecter et puis de, comment dire, de ...d'accepter
122 le vivant avec tout ce qu'il y avait.

123 PP : *C'est ça qui était bienfaisant dans ta sensation ?*

124 I : Oui.. oui, oui.

125 PP : *Mm, on fait une petite pause avant la deuxième question ?*

126 I : Oui

127 PP : *Q2 - Peux-tu me dire, avant les séances, quelles sont les choses importantes auxquelles tu donnais de la*
128 *valeur dans ta vie ?*

129 I : ...

130 PP : *Tu l'as déjà un peu dit dans la première question, mais ça fait rien, on va le redire là.*

131 I : Mmm, je réfléchis, attend...ben oui, la spiritualité y avait mon fils aussi, c'est pas une chose,
132 mais ça compte aussi.

133 PP : *La relation à ton fils ?*

134 I : Oui, la relation...

135 PP : *Tu m'as aussi beaucoup parlé de ton travail pendant toutes les séances...*

136 I : Oui, c'est assez prégnant.

137 PP : *Il y avait une orientation qui n'était pas prise ou pas totalement entre ton activité de coaching et de Gestalt*
138 *thérapeute...Et il y avait un souhait de t'orienter vraiment vers une fonction de thérapeute et de t'éloigner du*
139 *coaching. Ce n'était pas vraiment formulé, mais j'ai senti qu'il y avait un intérêt important ; existentiel même peut*
140 *être à te situer, à bien te situer... ? Tu me dis, hein si je déforme...*

141 I : C'est toujours assez prégnant.

142 PP : *Et là, après le travail en pédagogie perceptive, y a-t-il des choses qui sont devenues plus importantes ? Moins*
143 *importantes ?*

144 I : ...

145 PP : *Tu vois, si on reprend, il y a 3 axes, ta spiritualité, ta relation à ton fils et ton travail. Si on reprend la*
146 *spiritualité, est-ce qu'elle a évolué en termes d'importance dans ta vie ? De quelle manière ?*

147 I : Ben, elle a pris plus de place et du coup, ça devient plus évident, c'est moins une recherche, je
148 la vis plus en fait, .Ce n'est plus une recherche, de quelque chose d'extérieur à moi, c'est intérieur
149 et du coup j'ai moins de ... Comment dire, c'est pas une recherche puisque je le vis, j'ai moins de
150 questionnements aussi parce que j'avais failli... en fait, intégrer, parce que j'avais été contacté... je
151 sais pas comment dire...parce que j'avais été contacté pour intégrer des groupes, des
152 communautés, des organismes... des mouvements, etc. Ça continue en fait...

153 PP : *D'être sollicitée ?*

154 I : Oui, et en fait je me rends compte que je suis toujours sollicitée, mais je n'ai pas envie
155 maintenant de rejoindre une communauté. J'ai envie de rester libre et de pouvoir me nourrir de
156 plusieurs choses. Je suis sollicitée et je me rends compte que maintenant j'ai envie de pouvoir
157 partager, mais en dehors d'une communauté et pas forcément intégrer un groupe. Donc, en fait,
158 ça a évolué dans ce sens-là, avant c'était quelque chose d'extérieur et maintenant c'est quelque
159 chose que je vis

160 PP : *Mmm. Et par rapport à ta profession ?*

161 I : C'est moins en questionnement, l'orientation est claire, c'est plus le questionnement matériel.

162 PP : *Et matériellement qu'est-ce qui a évolué ?*

163 I : Avant, j'étais salariée, là je me suis mise à mon compte, donc c'est plus difficile et cette année ,
164 ça a été plus vers le dépouillement, avec beaucoup d'angoisse et aujourd'hui il y a des choses qui
165 se sont présentées, mais je ne suis pas dans une situation stable.

166 PP : *Par contre, tu as créé ton cabinet cette année...*

167 I : Oui, oui, parce qu'avant j'étais intégrée à l'activité de mon mari, et j'ai décidé de sortir de son
168 activité et de créer la mienne pour me séparer, en tout cas d'une certaine façon de lui parce qu'on
169 était ... Comment on dit ? D'une certaine façon dans la symbiose et, du coup, j'ai séparé à la fois
170 mon activité de coaching et de thérapeute, pour être plus autonome.

171 PP : *Oui, ce sont des actions concrètes.*

172 I : Oui, oui c'est vrai que j'ai fait pas mal de choses, j'ai installé aussi mon cabinet chez moi, oui,
173 c'est vrai.

174 PP : *Et, tu les avais identifiés ces mises en action concrètes par rapport à ta démarche de départ ?*

175 I : Quand je suis venue te voir ?

176 PP : *Oui, où tu exprimais plus de doutes, en tout cas sur ta capacité à être thérapeute, ta posture, ta capacité à*

177 *pouvoir t'incarner là dedans....*

178 I : Mm ...

179 PP : *Là, aujourd'hui tu as créé ton cabinet, le choix s'est opéré de manière suffisamment claire dans toi. Et mise*

180 *en action concrète, j'y vais, je crée mon cabinet. Est ce que c'est des choses que tu avais mesurées ? Que tu peux*

181 *mesurer ?*

182 I : Oui, en fait j'ai créé mes 2 activités, coaching et thérapeute, oui, oui

183 PP : *Ça a de la valeur pour toi ?*

184 I : Ça a de la valeur, mais comme après j'ai eu moins de clients que ce que je croyais, j'ai eu

185 tendance à dévaloriser tout ça.

186 PP : *Et là, d'en parler ?*

187 I : Oui, je me rends compte de tout ce que j'ai fait, mais d'une manière assez globale, mais j'ai pas

188 pris de notes sur les séances, ça se fait dans le global.

189

190 PP : *On va passer à la question suivante. Avant les séances comment jugeais-tu ta tendance à prendre des*

191 *initiatives pour obtenir ce que tu souhaites... c'est-à-dire ta facilité – ou pas - à te mettre en action pour aller vers*

192 *tes objectifs?*

193 I : Alors, en fait c'est plutôt le mouvement inverse, c'est-à-dire que pendant très longtemps, j'étais

194 quelqu'un d'hyper actif, donc, que dans l'action et je dirais que, pour moi, le cheminement, ça a

195 été plutôt d'être moins dans l'action et de choisir plus en fait...ce vers quoi me mettre en action.

196 PP : *Donc c'est plus dans le sens d'une évolution dans le discernement ?*

197 I : Le discernement et, en fait, j'ai pas mal ralenti aussi, par contre dans la prise d'initiative, c'est

198 vrai que... comment dire... heu... comment dire, c'est-à-dire que j'ai beaucoup d'énergie et, en

199 même temps, je peux m'arrêter quand il faut prendre des contacts comme ça avec des personnes

200 ... Ça dépend des moments, il y a des moments où je vais avoir beaucoup de mal en fait.. à

201 prendre mon téléphone... ça dépend – je réfléchis. Ouais, je ne sais pas si je réponds à la

202 question... Non, je ne réponds pas à la question, heu, non je pense que je suis capable de prendre

203 des initiatives, non, je dirais, non... l'évolution, c'est plus dans le discernement et de pas être
204 dans une suractivité qui m'empêche du coup d'aller vers ce qui me tient vraiment à cœur en fait,
205 pour remplir l'espace, en fait, parce que j'avais tendance à remplir, à me remplir aussi tout le
206 temps et ce qui a été déstabilisant pour moi dans... peut être dans les deux ans, mais déjà surtout
207 l'année dernière, c'est qu'il y a un ralentissement, mais qu'en même temps, je pense que j'aspirais
208 profondément, en fait, à ce ...ralentissement, mais qui, du coup, matériellement peut être
209 angoissant pour moi parce que, en fait, avant, j'étais hyper active, je gagnais très bien ma vie..

210 PP : *Mmm*

211 I : Avant, j'étais hyper active, je gagnais très bien ma vie... là, tu vois ça c'est complètement
212 ralenti.

213 PP : *Mmm*. Donc ça correspond plus à ton rythme ?

214 PP : *Oui*

215 I : Mais, en même temps, j'ai l'impression que c'est du... il y a des moments de... de vide et ça
216 peut être angoissant pour moi

217 PP : *D'accord.*

218 I : Donc la prise d'initiative, heu... oui... oui, bon voilà, ça a plus correspondu à un temps où je
219 pouvais me ralentir pour effectivement mieux discerner vers quoi m'orienter, de quoi j'ai envie,
220 avec qui j'ai envie d'être, de quoi j'ai envie de me nourrir.

221 PP : *Mmm*

222 I : Donc c'est plus des initiatives plus mesurées... enfin plus, j'sais pas comment on peut dire.

223 I : *Qui sont plus justes pour toi ?*

224 I : Plus justes oui.

225 PP : Plus adaptées à ce que tu ressens ?

226 I : Mm.

227 PP : *Plus accordées à...*

228 I : Oui

229 PP : *A ce que tu es, à ce que tu, ben...*

230 I : (silence), Mais parfois, en fait, je peux prendre beaucoup d'initiatives et pas aller jusqu'au bout,
231 c'est-à-dire que j'vais pas... heu... ou arriver, j'sais pas, j'vais prendre des initiatives pour prendre

232 des rendez-vous, tu vois par rapport... d'un point de vue professionnel et puis après, je sais pas,
 233 et après, j'vais heu... j'vais un peu me...

234 PP : *Te dégonfler ? (Rires)*

235 I : (En riant) oui c'est ça (inaudible) toute seule et puis après pouhhh ça va repartir... Ouais ça se
 236 dégonfle comme un ballon donc c'est, c'est, c'est bizarre, tu vois ?

237 PP : *Ca c'est nouveau ?*

238 I : Heu...pff... ben non, mais si tu veux comme je suis maintenant à mon compte, je suis toute
 239 seule, avant j'étais – je parle tout le temps pour le travail.

240 PP : *Oui*

241 I : Avant j'étais dans des structures, j'étais un peu portée par l'organisation, mais du coup d'être
 242 toute seule il faut quand même s'autoporter, mais du coup c'est pas toujours... c'est plus la tenue
 243 dans le temps ou parfois je peux flageoler...

244 PP : *D'accord.*

245 I : ... Je peux prendre des initiatives, mais après il faut que je fasse attention, du coup si y a un
 246 truc qui marche pas ou qui n'est pas comme j'espérais, ce que j'imaginais, je peux perdre de
 247 mon... de ma persévérance.

248 PP : *D'accord.*

249 A ; Alors qu'avant... je... si j'étais... j'avais l'impression qu'une fois que j'avais un objectif j'étais
 250 très persévérante, je lâchais pas le morceau.

251 PP: *Mmm*

252 I : Là, j'ai l'impression que ça pourrait plus un peu se... j'pourrais me perdre en route.

253 PP : *D'accord*

254 I : Je ne sais pas comment expliquer (rires de confusion)

255 PP : *En même temps tu disais qu'il semblait que tes actions étaient plus accordées à toi-même.*

256 I : Oui

257 PP : *Est-ce que quand ça se perd en route, heu... Tu vois où est ce que tu placerais, du coup.*

258 I : Ah oui, alors c'est vrai, quand ça se perd en route c'est quand, effectivement c'est que... ça
 259 correspond pas à ce que... forcément à ce que je cherche. (Silence)

260 PP : *D'accord*

261 I : Du coup ça s'arrête en fait

262 PP : Mmm

263 I : .. C'est vrai que je ne le voyais pas...

264 PP : *Ça fait partie des actions qui finalement sont moins dans le flux..., ou dans l'élan de ton projet profond ?*

265 I : Oui...

266 PP : *C'est ça ? Ou pas ?*

267 I : Oui, ben, c'est à dire que j'ai l'impression que j'essaye des choses et puis, en fait, dans ce que

268 tu dis c'est vrai que heu... j'pourrais me dire oh ben zut ça marche pas ou... comme je voudrais..

269 Alors que sur le fond c'est plutôt positif, c'est parce que ça correspond pas à... à ce que je veux.

270 PP : *D'accord*

271 I : Alors qu'avant je me posais pas la question.

272 PP : *Oui donc tu pouvais aller jusqu'au bout des actions, quelles qu'elles soient ?*

273 I : Oui

274 PP : *Et pas forcément celles qui t'étais heu...les plus... les plus justes*

275 I : Oui

276 PP : *C'est ça ?*

277 I : Oui

278 PP : *D'accord... (Le dialogue s'est ralenti et l'interviewer chantonne suivi d'un silence) Est-ce que, par rapport à*

279 *certaines mises en action concrètes, là, comme peut-être, celle de l'établissement de ton cabinet, des choses comme ça,*

280 *est ce qu'il y a un lien qui se fait pour toi avec les séances qu'on a faites ensemble ? Ou par rapport à d'autres*

281 *actions...*

282 I : Heu... Ben il y avait, je me souviens, qu'il y avait une séance où j'sais plus, j'avais dû parler de,

283 d'une formation que j'avais faite sur la gestion du stress, ça avait bien commencé et ça ne s'était

284 pas super bien terminé, en fait où j'avais été un peu déstabilisée, j'me souviens qu'on avait fait une

285 séance juste après... où tu m'avais demandé...où finalement, on avait vu, peut-être, j'allais au-delà

286 de mes limites et que du coup... et... et c'est vrai que c'était là pour répondre... à la fois parce

287 qu'on avait besoin de travailler et en même temps répondre à une demande.

288 PP : *Oui.*

289 I : Mais sans forcément partir de ce que je pouvais faire moi, en fait, je sais que ça m'avait pas fait
 290 réfléchir là-dessus. C'est-à-dire de pas avoir honte... d'avoir de.... de... voilà... de sentir mes
 291 limites et de savoir jusqu'où je... on peut aller ou pas..

292 PP : *C'était une séance où on avait fait de la gestuelle*

293 I : Alors, je sais plus ce que l'on avait fait, heu...

294 PP : *Oui, oui, on avait travaillé sur un mouvement de convergence-divergence*

295 I : Mouhh

296 PP : *Avec les bras*

297 I : Peut-être oui.

298 PP : *Et heu... Qui t'avait permis de sentir à quel moment dans ton mouvement de bras, t'allais au-delà du*
 299 *contour dans lequel tu te sentais dans une forme de confort et..*

300 I : Mm (adhésion)

301 PP : *Et au-delà ça devenait inconfortable et t'avais —tu me dis si c'est pas... si je déforme ce que tu avais vécu*
 302 *selon comment je m'en souviens, et donc ça t'avait permis d'explorer cet endroit où les limites, « être dans tes*
 303 *limites », c'était confortable*

304 I : Mm (adhésion)

305 PP : *Par rapport à la représentation qu'on peut avoir. Les limites sont là pour limiter, tu vois, dans le sens d'une*
 306 *contrainte, heu, infranchissable ou pas, dans le sens qui contraint, tu vois. Là t'avais exploré que, être dans ta*
 307 *limité c'était pas une contrainte,*

308 I : Mm (adhésion)

309 PP : *C'était être dans le confort de qui je suis à ce moment-là, en tout cas il y avait quelque chose de cet ordre-là si*
 310 *je me souviens bien.*

311 I : Alors je ne sais plus si c'était à cette séance ou si c'était après parce qu'il me semble qu'on avait
 312 retravaillé après... et là j'ai relu les notes, je ne prends pas beaucoup de notes en fait et j'avais
 313 noté qu'on avait parlé effectivement de contour, de confort et tu m'avais dit confort et contour.
 314 En fait, le fait d'avoir des contours c'est aussi, ben c'est ce que tu dis par rapport aux limites, du
 315 coup ça donnait du confort.

316 PP : *Oui voilà c'est ce que tu m'avais dit*

317

318 *PP : Avant les séances est ce que tu pensais être une personne de valeur au moins égale à celle de n'importe qui*
319 *d'autre ?*

320 I : Non... il faut que je détaille ? (Rires)

321 *PP : Oui. Tu t'estimais en déca ?*

322 I : Oui

323 *PP : Et aujourd'hui ?*

324 I : Encore pas mal, mais moins

325 *PP : Un peu moins ? Beaucoup moins ?*

326 I : Ben, ...je m'en rends compte déjà, je n'avais pas réalisé le si peu d'estime que j'avais de moi. Je
327 ne me rendais pas compte, pas compte du tout. Là, je me rends compte combien l'estime est
328 faible.

329 *PP : Y a-t-il des moments où tu t'es senti avoir un gain d'estime pour toi même ? Ou t'apercevoir que l'estime que*
330 *tu as de toi s'est renforcée ?*

331 I : Des situations ?

332 *PP: Oui.*

333 I : ...

334 *PP : Par exemple, là, dans notre relation, par rapport à la première fois ?*

335 I : Je me souviens que j'étais mal à l'aise, que je balbutiais... Là ça y est je vais balbutier... là, je
336 pourrais me retrouver dans la même situation... (Rires)... mais ça m'est plus égal.

337 *PP : Oui, oui...*

338 I : Même si je balbutie, je me dis que c'est pas grave, en fait après c'est plus de tenir ma valeur,
339 mais il y a des situations où je me sens compétente d'emblée.. Quand je suis thérapeute, je me
340 sens compétente d'emblée.

341 *PP : Et, est-ce que tu peux me dire si c'était le cas avant notre travail de te sentir compétente d'emblée dans ta*
342 *fonction ?*

343 I : C'est assez bizarre, c'est des moments où je me pose pas de questions...Par contre, ce
344 que je réalise, là, maintenant, c'est plus au niveau social.

345 *PP : Qu'il y a une évolution depuis notre travail ?*

346 I : Oui, par exemple, tous les étés, on va au même endroit et donc on rencontre toujours les
347 mêmes gens, et bien je me suis aperçu que cet été, j'étais moins mal à l'aise. Je suis plus à l'aise,
348 c'est pas vraiment des amis, je faisais attention à ce que je disais par exemple, et là je me suis
349 rendu compte cet été que je me sentais assez tranquille.

350 *PP : Plus spontanée ?*

351 I : Oui, mais aussi plus tranquille, en fait un sentiment de tranquillité, ce qui n'était pas le cas
352 avant, en fait, je m'en foutais de ce qu'ils pouvaient penser, ce qui n'était pas le cas auparavant...

353 *PP : Et, est-ce que par rapport à ça, il y a un vécu ou des vécus dans les séances avec lesquels ça fait un lien pour*
354 *toi ?*

355 I : Mmm.... Ce n'est pas évident, c'est plus par rapport au fait de sentir plus mes contours
356 physiques, j'ai plus l'impression de pouvoir m'appuyer plus sur mon corps. Alors, je n'ai pas de
357 séances en tête par rapport à ça, j'ai l'impression qu'on a travaillé plus par petites touches. J'ai
358 l'impression de quelque chose à la fois diffus et progressif, de restaurer chaque partie de mon
359 corps... Là, si je me souviens, il y a quelques séances, tu m'avais fait des petites pressions sous les
360 genoux.

361 *PP : Oui. Oui.*

362 I : Et, du coup ça avait fait venir de la joie et c'est resté assez présent pour moi.

363 *PP : Tu peux m'en parler plus de cette joie-là ?*

364 I : Je me souviens que c'était un endroit où j'avais peu de sensations avant et c'était une joie, une
365 joie d'être tout simplement, sans qu'il y ait une forme particulière

366 *PP : Oui, c'était une séance où on avait travaillé sur tes creux poplités et tu m'avais parlé de jouer, d'une envie de*
367 *jouer, d'une joie d'enfant...*

368 I : Oui....

369 *PP : Et ce que tu m'avais dit par rapport à cette joie, c'est qu'il n'y avait pas besoin de lui donner une forme et ça*
370 *avait l'air important pour toi...*

371 I : Oui, parce qu'en fait souvent quand je me rigidifie, c'est parce que souvent j'ai imaginé une
372 forme et ce qui arrive ne correspond pas à ce que j'avais imaginé... Donc c'est vrai que cette joie
373 qui peut être sans forme et peut être partout, elle ne dépend pas de situations extérieures.. Et
374 puis, il y a une séance qui me revient, c'était avec mes bras et on avait parlé du fait que ma mère

375 ne m'embrasse pas et là je sentais mes bras m'embrasser, embrasser mon corps et on avait parlé
 376 du fait que je ne pouvais pas embrasser ma mère non plus et du coup pas embrasser la vie,
 377 embrasser ma vie

378 *PP : Oui...?*

379 I : Et du coup j'avais une méfiance envers la vie

380 *PP : Et avec cette joie que tu as éprouvée, ça a changé ?*

381 I : Oui, parce que du coup, j'ai pu faire plus confiance en la vie.

382

383 *PP : Question cinq. Avant que l'on fasse ce travail avais-tu le sentiment de faire aussi bien que la majorité des*
 384 *gens ?*

385 I : Mmm

386 *PP : Ou plus, ou mieux ?*

387 I : Je sais pas c'est un peu large comme question... Globalement j'étais plutôt dans la
 388 dévalorisation, sauf dans la relation. Par exemple, mon mari a des enfants qui ne sont pas les
 389 miens, et je me suis toujours sentie plus compétente que lui avec eux. Et même dans toute ma vie,
 390 pour gérer les situations humaines difficiles, là je me suis toujours senti plus compétente. Mais
 391 dans les situations où il faut que je parle de moi, ou si il y a de la compétition, alors là, c'est pas
 392 évident, là je perds mes moyens.

393 *PP : Oui, on avait beaucoup évoqué ça au début de ton processus, cette difficulté à t'exposer, ou en es tu*
 394 *aujourd'hui, tu veux bien en parler ? Comment ça a évolué ? Ça évolue ou pas ?*

395 A ; Ca reste des situations dont j'ai pas envie et j'ai tendance à les éviter ou à stresser énormément

396 *PP : Mm*

397 I : Je ne sais pas, si ...c'est plus sentiment intérieur qui est fragile, sensible en fait.

398 *PP: De la même manière qu'avant notre travail ou pas ? Ou est-ce que tu peux l'observer ? C'est-à-dire observer*
 399 *l'état dans lequel la situation d'exposition te met ?*

400 I : C'est Je peux m'observer, mais je ne sais pas toujours quoi en faire ? Ca dépend avec qui je
 401 suis, si je me sens en sécurité avec les personnes, même si je les connais pas, mais je sens qu'il y
 402 a quelque chose d'emblée qui fait que je sens que je peux y aller, ça se passe bien, mais si je sens
 403 un truc, alors je sens que je me rigidifie...

404 PP : *Mm*

405 I : Par contre, je peux observer que je me rigidifie, mais je ne sais pas quoi en faire.

406 PP : *En temps réel ?*

407 A : Oui, mais je sais pas encore quoi en faire.

408 PP : *Et ça, c'est quelque chose que tu ne sentais pas auparavant, en tout cas dans l'immédiateté de la situation ?*

409 I : Oui.

410 PP : *Est-ce que le fait de l'observer change quelque chose au vécu de la situation ? Est-ce que le fait de voir que ça*

411 *te fait ça, que tu te rigidifies, ça change quelque chose à la manière dont ce que tu vis t'impacte ou pas ?*

412 I : Heu...ça dépend...en fait je me rends compte que j'ai une sorte d'instance intérieure très

413 jugeante. Je me rendais pas compte auparavant à quel point j'étais jugeante vis-à-vis de moi-même

414 ... et du coup, j'ai l'impression d'avoir une sorte de personnage intérieur. Avant je ne me rendais

415 pas compte

416 PP : *Et donc avant si tu avais l'impression d'être jugée, tu pensais que c'était les jugements des autres que tu*

417 *percevais et pas le tien ?*

418 I : Oui, je me rends compte que ce qui est le plus perturbant, c'est plus mon juge interne que

419 celui qui est extérieur... et que à la limite si je n'avais pas ce juge interne la situation serait ce

420 qu'elle serait et ça pourrait être confortable même si j'imaginais autre chose...

421 PP : *Par exemple, ce que tu me disais par rapport à tes amis de vacance ? Que tu es plus à l'aise parce que tu t'en*

422 *fous maintenant de ce qu'ils pensent de toi ?*

423 I : Oui, en fait, ce qui me revient maintenant par rapport au travail qu'on a fait, c'est d'avoir senti

424 plus d'espace intérieur, de l'espace dans mon corps, et de la liberté...Et avant je me rendais pas

425 compte à quel point j'étais compressée à l'intérieur de moi même.

426 Et du coup, ce dont j'ai envie vraiment maintenant c'est me libérer de ce juge interne

427 PP : *Et est-ce que ce serait ça maintenant ton projet par rapport à ta motivation de départ ?*

428 I : Oui, oui, oui !!

429 PP : *(Rires partagés).. Et bien on répond à la première question alors..*

430 I : *(Rires)* Oui

431 PP : *Pour terminer sur l'évolution de ton sentiment de capacité...*

432 I : Oui, je crois que sentir de l'espace dans mon corps, ça m'aide aussi à sentir le juge.

433 PP : *C'est la distance qui permet de te voir te jugeant ? Là où auparavant tu pensais que le malaise que tu*
434 *éprouvais venait du sentiment d'être jugée par l'autre ?*

435 I : Oui, c'est tout à fait ça...là, je sais que c'est moi.

436

437 PP : *Question six - Avant la rencontre avec ce travail, tu estimes que tu avais une attitude positive vis-à-vis de toi*
438 *même ?*

439 I : Non... Plutôt négative, maltraitante vis-à-vis de moi-même et ce qui m'a aidé dans les séances
440 ça a été le respect de ce qui arrive, quoi qu'il vienne... Que ce soit des sensations ou des
441 émotions, et ne pas les juger. Je me souviens que c'est... ne pas chercher à avoir des sensations
442 positives ou des émotions positives, ou des pensées positives ... Ca, j'ai trouvé que c'était aidant
443 dans le travail Et ce dont je me rends compte aujourd'hui, c'est qu'avant, quand il y avait quelque
444 chose de positif, automatiquement j'allais trouver le petit truc qui.. Avec mon mari par exemple,
445 s'il me faisait un compliment.. « T'es belle aujourd'hui » ou « mais qu'est-ce que t'es belle », et
446 bien tout de suite il fallait que je dise « t'as pas vu que j'ai un bouton »... (Rires). C'est
447 automatique, en fait. Maintenant je m'en rends compte, je continue à le faire, mais je m'en rends
448 compte, ça me fait sourire... Je me dis ... ah tiens ça continue, je peux pas m'en empêcher... Je
449 vais toujours trouver le petit truc qui fait que ça peut pas être aussi positif...

450 PP : *Mmm... Juste, est ce qu'il y a des exemples de choses que tu as vécues en séances avec lesquelles ça*
451 *s'articule... Qui t'ont aidé à ce que ce soit plus léger, puisque maintenant ça te fait sourire... ?*

452 I : Mmm (silence)

453 I : ...Alors, oui, il y a ça et en fait, il y a plus toi dans la manière dont tu travailles, ou tout peut
454 être accueilli inconditionnellement.

455 PP : *Tout, ou toi ... ?*

456 I : .. Oui (rires). Moi... Et c'est le fait que ce soit sans condition quoi qu'il en soit... Et c'est dans
457 l'absolu, c'est dans toutes les séances en fait... C'est dans ta façon de faire. Et après, je me
458 souviens dans une séance ou tu m'avais demandé ce que je sentais et je t'avais dit « ben rien » et
459 c'était dans ce bras-là (elle touche son bras droit en le regardant) et je t'avais dit « je sens juste de
460 la rigidité » et où tu m'avais dit « et bien en soi, c'est bien ». Et je m'étais rendu compte que déjà
461 de sentir qu'il y avait de la rigidité sans vouloir que ce soit autrement, du coup ça m'avait soulagé.

462 Comme si OK, il y a des parties qui sont rigides, il y a des parties qui sont moins rigides, et de
 463 pouvoir les observer sans porter un jugement.

464 PP : *C'est ça...*

465 I : Et là, je me souviens que c'était dans les épaules et dans les bras ou je sentais des rigidités et
 466 du coup, je m'étais dit dans ma tête hou la la , si je sens un truc qui est rigide, hou la la ,y a un
 467 truc qui va pas.

468 PP : *Mm*

469 I : Et en fait non.

470 PP : *Et ça rejoint ce que tu disais sur le jugement ? Sur le juge ?*

471 I : Oui (rires), le juge que je souhaite apprivoiser, avoir ses faveurs...

472 PP : *Alors, c'est ça dont tu t'es rendu compte... ce juge à l'intérieur de toi.*

473 I : Oui, mm, oui... rires...

474

475 PP : *On va passer à la question sept si tu veux bien. Avant que l'on fasse ce travail, est-ce que ta vie*
 476 *correspondait, de près ou de loin à tes idéaux ?*

477 I : Heu.. Ben oui et non. En tout cas, elle s'en approchait parce que j'avais déjà fait des choix de
 478 vie. Heu, mais c'était pas encore installé.

479 PP : *Et là, maintenant*

480 I : Ben, c'est plus installé

481 PP : *Ça veut dire quoi plus installé ?*

482 I : C'est plus par rapport à mon activité professionnelle, où j'ai ouvert mon cabinet. Par rapport à
 483 ma spiritualité, que je vis plus, c'est ce que je disais tout à l'heure...Après ce qui reste un point
 484 pas abordé, c'est la relation avec mon mari, qui reste un point en suspens par rapport à mes
 485 idéaux.

486 PP : *Mmm... c'est bien, c'est là depuis un certain temps dans les séances...*

487 A ; Oui... c'est là que j'ai évolué... ce qui reste à négocier dans la sphère des relations, c'est plus
 488 comment ça se passe avec mon mari.

489 PP : *Mmm*

490 I : Là, il y a des choses qui ont bougé, mais ça reste un point d'interrogation.

491 PP : Qu'est-ce qui a bougé ?

492 I : C'est plus moi qui ai bougé, mais dans notre relation, ça n'a pas bougé, c'est plus moi

493 PP : *C'est à dire ?*

494 I : Ben, c'est moi qui suis plus affirmée dans notre relation, j'ai plus de place... enfin ... je dis

495 ça...même, vis-à-vis de mon fils... Mais dans notre relation, avec mon mari, je lui ai demandé,

496 bon ça n'a pas abouti, mais je lui ai demandé à faire une thérapie de couple. Ça a rien donné, mais

497 je lui ai demandé, je me suis mise en mouvement et je l'ai amené à se mettre en mouvement et j'ai

498 l'impression d'être plus lucide.

499 PP : *Mmm... Quand tu dis que tu as un peu plus de place dans la relation, ça veut dire quoi concrètement ?*

500 I : Heu... ben c'est pas exemple, hé bien, affirmer mes idéaux par rapport à la spiritualité, parce

501 que lui, il est complètement athée et c'est pas évident, il est assez moqueur.. Au départ, ça me

502 gênait, mais maintenant, je m'en fiche même si... Et du coup, il est assez respectueux. Et puis

503 aussi, c'est tout bête, mais j'ai perdu 10 kg et c'est tout bête, mais lui, il mange assez gras et des

504 choses que je ne trouve pas saines et du coup, c'est lui qui fait la cuisine... Mais du coup

505 maintenant, ce qui a bougé, c'est que je cuisine aussi, et du coup j'ai amené des produits bios, plus

506 de légumes... mais je sais qu'on n'est pas en accord là-dessus... Donc, j'ai pris plus de place, mais

507 je sais qu'à un moment donné ça va coïncider... peut-être.

508 PP : *Et, est-ce que ça fait un lien avec certaines séances, ces petits changements dans la relation avec ton mari ?*

509 I : C'est dans le fait d'être plus présente à moi, je me rends plus compte des moments où, soit j'ai

510 pas envie d'être avec lui, ou quand on est ensemble j'ai pas forcément de plaisir à être avec lui.. Et

511 j'ai pu lui dire...que ce n'est pas un plaisir d'être avec lui... Ou que je m'ennuie avec lui...Et

512 avant, je ne lui aurais pas dit. Mais par contre, ça n'a rien changé ou pas grand-chose par rapport à

513 lui

514 PP : *Si ce n'est le fait que toi, tu puisses lui dire ?*

515 I : Oui, ça c'est vrai avant je n'osais pas.

516 PP : *Et ça, ça a de la valeur pour toi ? D'avoir pu dire ce que toi tu sens, ce que toi tu vis dans ta relation ?*

517 I : Oui, oui, et puis, j'ai aussi pu poser le fait que dans notre relation, si il y avait des choses qui

518 ne bougent pas, on pouvait rompre...ça c'est quelque chose que je n'aurais jamais osé dire

519 avant...Mais j'ai pu affirmer ma parole.. Maintenant, il faut que je revienne dessus et poser des

520 actes plus forts. Mais en tout cas, j'ai posé des choses qui étaient énormes pour moi et même si il
 521 n'y a pas d'impact, si en face, lui... en tout cas, je suis contente d'avoir pu le faire.

522 PP : *Pour revenir sur l'effet des séances, tu me disais c'est dans la présence à toi... tu peux m'en dire plus ?*

523 I : ...Je sais pas très bien, à partir de laquelle précisément, ça je ne sais pas, mais en fait, c'est plus
 524 petit à petit à force que tu me ramènes toujours à ce que je sens, à l'effet que ça me fait, c'est venu
 525 petit à petit d'être plus présent à ce que je sens.

526 PP : *Dans ton quotidien ?*

527 I : Oui, je me rends compte de choses qu'auparavant je ne sentais pas, ou je ne sentais pas que je
 528 les sentais.

529 PP : *Et c'est ça qui te permet de réagir avec des prises de paroles par exemple, avec ton mari, parce que tu*
 530 *t'appuies sur ce que tu sens ?*

531 I : .. Oui. Mm... Mmm

532

533 PP : *Question 8 - Avant que l'on fasse ce travail, est-ce que tu estimes que tu avais obtenu les choses que tu*
 534 *considères importantes dans ta vie ?*

535 I : ... pour la plupart... Oui...

536 PP : *C'était quoi les choses importantes ?*

537 I : Ben, je voulais fonder une famille, je voulais avoir des enfants...heu, avoir un bon travail. La
 538 seule chose là où je me rends compte, là, on va revenir sur mon mari. Là, idéalement, j'aimerais
 539 être dans une relation qui soit plus fluide et plus douce .Je me rends compte que c'est pas très
 540 doux et je m'en rendais pas compte avant. Avant, rien que le fait d'avoir une famille, c'était déjà..

541 PP : *Suffisant ?*

542 I : Oui, voilà, suffisant, donc là, ce serait dans l'idéal, ce serait d'avoir une relation douce et
 543 fluide...

544 PP : *Quand tu dis plus douce et plus fluide, ça veut dire quoi pour toi ?*

545 I : Ca veut dire, qu'il y ai plus d'échanges, parce que là, j'ai pas forcément d'échanges sur ce qui
 546 me tient à cœur, et puis plus douce, ce serait plus, comment dire... Parce que là, je suis avec
 547 quelqu'un qui se met beaucoup de pressions, qui est toujours stressé, et moi, je n'ai pas envie de
 548 ça, j'ai envie de quelque chose de détendu.... Et comment dire, il est toujours dans une sorte

549 d'agressivité en fait, j'ai envie de plus de respect et de plus de douceur tout simplement dans le
550 contact, d'affection, de tendresse.

551 PP : *Et ça, c'est quelque chose que tu n'identifiais pas comme un besoin auparavant.*

552 I : En fait, c'est parce qu'avant, le fait que mon mari m'aime, c'était déjà suffisant, parce qu'il
553 m'aime... Alors que maintenant, c'est plus.... Comment je suis aimée... C'est ça qui est nouveau
554 pour moi, et c'est important, ça devient important... Donc, le fait d'être aimé n'est plus
555 suffisant...

556 PP : ... *Ok... Mais comment je suis aimée..*

557 I : Mm... mm

558 PP : *Est-ce que justement cet endroit-là, ça fait un lien avec le travail qu'on a fait ? Est ce que pour toi, à un*
559 *moment il s'est passé quelque chose dans ton vécu dans les séances qui fait que tu ne te contentes pas seulement*
560 *d'être aimée, mais que tu as réalisé un besoin d'être aimée d'une manière qui te satisfasse ? Qui te nourrisse, qui te*
561 *donne plus de plaisir ? Qu'est-ce qui a produit cette attention à cette nuance sur la manière dont tu te sens aimée ?*

562 I : .. Heu... c'est à dire, en fait comme je me sens plus attentive à ce que je ressens, je vois plus de
563 choses chez moi, mais aussi chez les autres... il y a des choses que je ne voyais pas chez mon
564 mari, dans quelle pression il se met à chaque fois. Je sentais qu'il y avait des choses qui n'allaient
565 pas dans sa relation aux autres, mais pas par rapport à moi, mais comme je suis plus présente à
566 moi avec les séances, maintenant je me rends compte de ce qui ne va pas dans sa relation avec
567 moi Je ne saurais pas dire quelle séance en particulier, mais ... ça a été plus le fait de poser mes
568 limites... En fait, non, de sentir mes limites et de les poser, ça été après, et je me suis rendu
569 compte que j'étais tellement habituée à faire des efforts pour m'adapter... C'est venu ça

570 PP : *En séance ?*

571 I : Oui... le fait que je devais sans cesse m'adapter... au-delà.... Au-delà de mes limites qu'en fait
572 je n'arrivais plus à sentir ou ça me faisait plaisir et ou je faisais des efforts. Et, en fait, je me rends
573 compte qu'avec mon mari... je faisais beaucoup d'efforts.. J'ai fait beaucoup d'efforts. Je n'ai pas
574 de séance, mais c'est le fait d'avoir senti mes contours

575 PP : *Mais ça, c'était lors d'une séance ?*

576 I : (Rires), oui, en fait, sur la table... oui, j'ai senti mes contours et du coup, de sentir mes
577 contours et ce que je sens dedans mes contours, ça m'a autorisé à sentir ce qui ne me convient
578 pas... C'est par rapport à mes limites, ou je me rends compte que je suis allée bien au-delà de mes
579 limites...

580 Je n'arrive pas à répondre à ta question.... (Rires)... Mais je me rappelle d'une séance où j'avais
581 réalisé que je prenais en charge ce que l'autre comprend de ce que je lui dit et que je n'avais pas à
582 prendre en charge ça..... Oui, j'avais réalisé que je n'ai pas à limiter ma parole à ce que l'autre peut
583 comprendre ou pas. Et je repense aussi à un moment là, fin juin, où j'ai eu une séance de
584 supervision qui ne me convenait pas... Enfin, il y avait des choses qui ne m'avaient pas convenu,
585 et même si ça a été difficile pour moi, j'ai pu faire un retour à mon superviseur et lui dire et sans
586 chercher... c'est à dire ; il y avait des choses qu'elle prenait ou qu'elle ne prenait pas, mais pour
587 moi c'était pas grave, c'était d'avoir pu lui dire.

588 PP : *Et le fait d'avoir pu le dire, simplement le dire était satisfaisant ?*

589 I : Oui, je réalise que je peux poser des choses, comme avec mon mari même si en face ça bouge
590 pas forcément... ça laisse aussi sa liberté à l'autre.

591 PP : *Et... C'est en ça que tu te sens aidée, ou pas d'ailleurs, par notre travail dans l'évolution des choses*
592 *importantes de ta vie ?*

593 I : Oui, je me rends compte de ce dont je ne me rendais pas compte et puis j'avance... avec ce qui
594 est bien, pas bien, mais maintenant, je dis, je peux dire et poser les choses... Après ça appartient à
595 l'autre.

596

597 PP : *D'accord. Peux tu me dire, si avant les séances, tu avais tendance à réfléchir beaucoup sur toi même ?*

598 I : (Rires).Oui, trop même...

599 PP : *Trop ?*

600 I : Je restais beaucoup dans le mental, dans les pensées et je tournais un peu en rond

601 PP : *Ça a changé ça ?*

602 I : Alors, je reste dans le mental, mais moins depuis que je fais de la méditation, sinon, je suis plus
603 attentive à mes pensées...

604 PP : *Et, est-ce que la réflexion sur toi-même est la même, ou plutôt est ce que c'est la même manière de réfléchir ?*
605 *De penser ?*

606 I : ... Je réfléchis....J'ai l'impression que je réfléchis moins, ce qui est plutôt positif, c'est-à-dire
607 que je vis plus les choses au lieu de plus les réfléchir...Plus vivre, que réfléchir. Parce que du
608 coup, avec le fait de réfléchir, moi, je peux me couper de moi-même assez facilement...

609 PP : *Est-ce que c'est plus un retour réflexif sur ce que tu vis, plutôt qu'une réflexion en amont du vécu, est ce que*
610 *c'est ça la différence ?*

611 I : Oui, je pense que je suis plus attentive au processus qu'avant. Et puis là, ce que je constate
612 aussi parce que j'ai des amies femmes depuis très longtemps et je me rends compte qu'elles sont
613 beaucoup dans leurs pensées et en train de se juger et quand je les écoute maintenant, je me dis ,
614 c'est dingue ! Et j'ai beau leur dire et je vois qu'elles entendent pas... je sais pas si tu vois
615 comment tu te maltraites... elles voient pas. Mais j'ai une amie qui m'a dit, tu sais par rapport à ce
616 que tu m'as dit, je me maltraite moins qu'avant.. Mais du coup, je me rends compte qu'avant
617 j'avais plus des pensées maltraitantes et là, je réalise que je devais être comme ça, comme elles, à
618 me poser plein de questions, même sur des choses qui me paraissent sans importance,
619 aujourd'hui, et je sais pas comment dire. C'est des trucs ou ça tourne en rond

620 PP : *est-ce que ça veut dire qu'il y a plus d'accueil ? Ce que je sens là, c'est que tu es plus dans une réflexion dans*
621 *laquelle tu as plus d'espace d'accueil de ce qui est, et du coup de mise en mouvement de ce qui est qu'une réflexion*
622 *qui finalement est plus jugeante ?*

623 I : En fait, je suis moins dans l'analyse, dans l'interprétation, avant j'étais dans une sorte de
624 mouvement de pensée d'interprétation de tout et ça m'épuise , ce qui pouvait être, ce qui pouvait
625 arriver , alors que maintenant, je suis plus au repos..

626 PP ; *est-ce que c'est que ta pensée est moins orientée vers le pourquoi et plus vers le comment ?*

627 I : Ah oui, je suis plus du tout dans le pourquoi.

628 PP : *Et est-ce que cette manière d'être fait un lien avec les séances ? C'est quelque chose que tu as appris là, de*
629 *toi ? Ou pas ?*

630 I : ... Sur mes pensées, je ne m'en rendais pas compte. En fait , avec le travail en Gestalt avant, je
631 pouvais dire des choses que je sentais, mais sans aucune émotion et ça me paraissait étranger et il
632 n'y avait pas de lien entre les émotions et ce que je pouvais dire et avec le travail qu'on a fait,
633 j'arrive à avoir des sensations, à être consciente de ressentis, alors qu'avant j'en avais pas et c'était
634 pas important pour moi, alors que maintenant j'essaie de raccorder tout ça , je n'y arrive pas
635 toujours , mais en tout cas, je suis attentive

636 PP : *Attentive ?*

637 I : Attentive à mon corps, je le mets plus au centre que mes pensées, alors qu'avant, c'étaient mes
638 pensées qui étaient plus au centre, là, ça s'inverse... Mais parfois, je continue à m'en vouloir parce

639 que je ne me fie pas toujours à mon ressenti, c'est toutes mes pensées qui viennent, etc. Alors
 640 qu'en fait mon ressenti, il est fiable et c'est ça qui est à stabiliser.

641 PP : *Faire plus confiance à ton ressenti, c'est ce que tu as appris dans ce travail ?*

642 I : Oui, Mmm

643 PP : *C'est ce qui te permet de moins réfléchir, cogiter, de moins tourner en rond, d'être plus attentive à ton*
 644 *ressenti ?*

645 I : Oui, oui, Mmm.

646 PP: *Mais c'est toujours la question de fond. Est-ce qu'il y a un vécu en séance dont tu te rappelles qui soit en lien*
 647 *avec cette nouvelle manière d'interroger plus le comment que le pourquoi?*

648 I : Ben j'ai l'impression que c'est le processus de chaque séance, en fait, c'est le processus en soit
 649 de chaque séance.. C'est pas forcément... heu...heu...c'est le fait de revenir toujours aux
 650 sensations, de... , de..., heu..., et du coup de passer le temps qu'il faut aussi à accueillir les
 651 sensations et les émotions qui peuvent être associées donc j'ai l'impression que c'est plus ça qui
 652 fait que effectivement il y a un apprentissage de..., enfin que j'ai pu apprendre à être plus... en
 653 tout cas à être consciente que c'était important d'être attentive à ça.

654 PP : *D'accord...*

655 I : Même si je n'arrive pas toujours à être...peut être assez, mais en tous cas...ouais.

656 PP : *D'accord.*

657 I : Parce que du coup ça me... comment dire... le fait de... parce que les séances durent quand
 658 même un certain temps et... le fait de venir me réinterroger à chaque fois sur mes sensations,
 659 sur... c'est pas quelque chose que je ferai moi-même en fait, un

660 PP : *Mmm... ok*

661

662 PP : *On va passer à la question dix. Avant les séances, avais-tu tendance à être attentive aux sentiments qui*
 663 *t'animent ?*

664 I : ...

665 PP : *C'est l'évolution de ton attention envers toi même, tu en as déjà parlé, à chaque question pratiquement...*

666 I : Disons qu'avant, j'y étais attentive, mais je ne leur accordais pas la même valeur, mais je
 667 n'arrivais pas forcément à discerner. Un an après, j'ai l'impression que j'arrive plus à discerner

668 mes sentiments. Par exemple, avec mon superviseur de tout à l'heure, sur le coup, j'étais
669 assommée, je sentais qu'il y a avait quelque chose qui n'allait pas, mais j'étais assommée et pas
670 capable de réagir. Par contre, tout de suite après j'ai réalisé que j'étais très en colère et avant je
671 n'aurais pas discerné que j'étais en colère, je n'aurais senti que la tristesse. J'arrive plus rapidement
672 à discerner, déjà à sentir et puis à discerner ce que je ressens. Même si je réagis pas tout de suite,
673 je peux réagir après et puis mes ressentis ont plus de valeur, c'est ça qui a changé.

674 PP : *Et cette colère identifiée, tu as pu l'exprimer ?*

675 A ; Oui, et d'ailleurs mon superviseur me l'a dit, c'est bien que tu puisses le dire, même si elle
676 comprenait pas tout... et c'était plutôt positif au lieu d'être dans une conformité et avant c'aurait
677 été inimaginable.

678 PP : *Oser dire à ton superviseur ?*

679 I : Oui, oui avec le rapport hiérarchique, tout ça ...

680 PP : *Cette attention aux nuances, tu l'as apprise ici ? Si on reprend cet exemple, c'est ta qualité d'attention à toi-*
681 *même qui te permet de percevoir au-delà de la tristesse que cela te procure, que tu es aussi en colère. Sentir plusieurs*
682 *choses à la fois, des nuances dans une tristesse.*

683 I : Oui... oui le fait de sentir et de prendre le temps de sentir dans mon corps, comment est cette
684 tristesse...

685 PP : *Te la décrire, la laisser se dérouler, l'accueillir et observer comment elle se nuance, c'est ça ?*

686 I : Oui, c'est ça ... mm...

687

688 PP : *Question onze - est-ce que tu utilises les exercices proposés – donc par exemple on avait fait la séance de*
689 *gestuelle, convergence divergence, y'avait le travail avec les bras, etc.... qui était une proposition d'exercice – est-ce*
690 *que c'est quelque chose que tu as intégré, que tu as pu pratiquer...*

691 I : Donc je ferais des exercices en fait ?

692 PP : *Est ce que tu t'en est servi de cet exercice-là ou pas ?*

693 I : Ben, il y avait des exercices, il y avait des exercices que j'ai fait pendant... je ne sais plus, 2 à 3
694 mois, ça je les ai fait.

695 PP : *Tu peux m'en parler de ça ?*

696 I : Il y avait en fait, attends... y'avait le mouvement effectivement où j'étais plus ramassée sur
 697 moi-même, je me déployais et puis il y avait la recherche de mes limites en fait, physiquement.

698 PP : oui, *oui...*

699 I : Ben en fait non, ce que j'avais ressenti quand j'ai fait les exercices, mais là après j'ai arrêté,
 700 c'était que, c'est vraiment une recherche, une sorte de tâtonnement, le fait de ressentir où était
 701 mes limites et je me souviens aussi, j'sais plus, j'avais un positionnement qui était pas bien parce
 702 que j'arrivais plus à respirer quand j'étais ramassée sur moi-même, c'est parce que j'allais...

703 PP : *en avant au lieu d'aller en arrière.*

704 I : Oui, heu... Mais j'ai juste pratiqué à ce moment-là, mais je n'ai pas fait après, je ne saurais pas
 705 dire si ça m'a aidé, tu vois ?

706 PP : *Oui... oui...*

707 I : La seule chose peut-être, c'était plus de sentir que c'était important de prendre le temps de
 708 sentir où étaient mes limites, en fait.

709 PP : *Et par contre, tu vois, est-ce que c'était difficile pour toi, ou pas, de te dire je vais pratiquer cet outil-là,*
 710 *comment ça s'est fait, tu vois, le fait d'avoir une proposition d'exercice et puis de la faire de ne pas la faire,*
 711 *comment...*

712 I : Et bien il a fallu que je me discipline pour le faire pratiquement tous les jours, j'ai fait ça tous
 713 les jours pendant un certain temps, après, pour moi c'est plus confortable de me laisser conduire
 714 en séance plutôt que de faire tous ces gestes, en fait, je ne sais pas il y avait une sorte de... heu...
 715 de mise en action qui était moins confortable pour moi que le fait de me laisser conduire en fait.

716 PP : *Quand tu dis te laisser conduire, c'est te laisser conduire en séance de pratique manuelle ?*

717 I : Oui, d'avoir rien à faire, en fait. Hum... Je ne sais pas si je réponds.

718 PP : *Et quand tu as fait... Pendant la période où tu as pratiqué, il y avait un avant et après exercice, malgré*
 719 *tout?*

720 I : oui.

721 PP : *Qu'est-ce que ça te, tu vois, qu'est ce que ça te faisait de faire cet exercice.*

722 I : Mm (silence)...

723 PP : *C'était relaxant, c'était confrontant, c'était comment ?*

724 I : En fait c'était amusant de chercher... de tâtonner physiquement, tu vois, parce qu'en fait je me
 725 souviens que pour les... c'était plus par rapport aux bras, de savoir dans l déploiement, en fait. Et
 726 c'est comme si je testais plusieurs choses... enfin j'essayais de me, enfin... comment dire... non ce
 727 qui est agréable c'était de me laisser aller à mon corps sans forcément, tu vois, penser à un
 728 mouvement, ça par contre, à la fois c'était agréable et ce n'était pas facile pour moi...

729 PP : *C'est-à-dire ?*

730 I : de pas préconcevoir en fait un mouvement et juste de laisser aller mon corps.

731 PP : *Voilà, c'était à la fois amusant et perturbant c'est ça ?*

732 I : Oui, c'était pas.. Ce n'était pas forcément naturel.

733 PP : *Inhabituel?*

734 I : Oui, c'était plutôt inhabituel, oui.

735 PP : *Et du coup, après les pratiques comment tu te sentais, après avoir fait ce mouvement inhabituel ?*

736 I : Bien, plutôt détendu.

737 PP : *Et qu'est ce que tu en as appris, par rapport à cette histoire de limite, puisque c'était là que ça se...*

738 I : En fait, ce que j'avais ressenti, c'est que, en fait, je me souviens qu'on avait fait une séance
 739 ensemble où j'avais plutôt tendance à avoir un grand mouvement de bras et en fait plus ça allait,
 740 quand j'ai fait ça moi-même, plus ça allait plus c'était ramassé comme mouvement donc j'allais
 741 pas très loin dans le déploiement et en fait c'était plutôt agréable de pas aller trop loin. En fait je
 742 me rendais compte que je ne réfléchissais pas trop, en fait, ça n'allait pas très loin, en fait, j'avais
 743 un petit mouvement...

744 PP : *Et que c'est...*

745 I : Ramassé.

746 PP : *Et que c'est ...tu a fait un lien par rapport à ce que tu me disais par rapport au fait d'aller au-delà de ses*
 747 *limites...*

748 I : Oui parce que du coup je me suis rendu compte qu'effectivement je devais pas faire assez
 749 attention et que je devais souvent aller beaucoup plus loin que... où je pouvais aller en fait. Du
 750 coup en fait c'est ça que ça m'a appris, qu'en fait j'avais un mouvement qui n'est pas très grand,
 751 enfin pas très grand, c'est pas dans le sens... il fallait que je fasse attention, ouais... à ne pas
 752 dépasser mes limites, effectivement.

753 PP : *Hm...*

754 I : et que c'était pas grave si c'était un petit mouvement.

755 PP : *Oui (rires fournis), oui c'est ça. Il n'y a pas de mouvement en soi, grand ou pas grand.*

756 I : Oui je n'avais pas besoin de faire des grands mouvements de bras.

757 PP : *Oui c'est un mouvement qui te respecte.*

758 I : Hum...

759 PP : *Ecoute... on ne va pas faire un mouvement trop grand nous non plus, on va faire un mouvement qui nous*

760 *respecte. Je ne sais pas si ça te respecte si on dit qu'on a terminé, hein...*

761 I : C'est bien !

762 PP : *C'est bien ! (Rires) Top arrivé !*

1

1

Entretien Anne – 25 Juin 2013

2

3

4 L'interviewer est nommé PP pour Pédagogue perceptif.

5 *PP1 : Merci de répondre à un entretien de recherche. C'est un entretien sur la motivation à renouveler ses manières*
6 *d'être à soi et au monde. Il y a une petite série de questions qui vont me permettre d'aller cibler cet angle de*
7 *recherche là, donc n'hésitez pas si à un certain moment les questions sont un peu floues je les reformulerai. Est-ce*
8 *que vous pouvez me dire déjà ce qui vous a amené à consulter des séances de pédagogie perceptive, c'est quoi votre*
9 *motivation ?*

10 À : Et bien déjà, c'est quelqu'un qui m'a vue dans un état pas très zen, un peu perdue qui m'a
11 dit : « je connais quelqu'un qui pourrait te faire du bien » et quand elle m'a dit ça je me suis
12 dit : « de toute façon je n'ai rien à perdre, j'ai tout à gagner, au pire ça ne me convient pas et je n'y
13 retourne pas ». Donc c'est un concours de circonstances par rapport à un état critique pour moi.

14 *PP1 : Pourriez-vous cibler un petit peu : qu'attendiez-vous des séances ?*

15 À : J'étais vraiment mal, très perturbée, je ne comprenais pas ce qui m'arrivait.

16 *PP1 : Mal comment, c'était des douleurs physiques ou des douleurs psychiques ?*

17 À : Les deux, les deux, j'étais complètement perdue avec un problème heu..., comment je
18 pourrais dire ? J'étais complètement anéantie par ce qui m'arrivait, je n'arrivais plus du tout à
19 prendre les choses dans l'ordre, d'abord je ne savais même pas s'il y avait un ordre, donc
20 physiquement c'était... j'avais déjà traversé avant des périodes où je ne faisais rien, j'avais même
21 eu des idées noires.

22 *PP1 : C'était dans quel contexte ?*

23 À : Et bien en fait mon travail après 2ans et demi dans un service, c'était devenu insupportable
24 avec un contexte pathogène, une ambiance délétère, je ne sais pas trop comment décrire ça et qui
25 m'affectait beaucoup et pendant des mois, pendant des semaines, des mois des années j'avais
26 essayé de faire avec et en mai de l'année dernière je n'y suis plus arrivée, je ne savais pas dans quel
27 état j'étais, je ne dormais plus, j'étais très stressée et je ne m'étais pas rendu compte à ce point que
28 j'étais au bout du rouleau et quand j'ai craqué en mai ça a commencé par une incapacité de faire
29 rien, de ne pas dormir, je faisais que pleurer, j'étais dans une angoisse importante et puis il y a eu
30 l'été, je suis partie en vacances avec ma petite famille, j'ai essayé de ressourcer, ça m'a fait
31 beaucoup de bien et je suis repartie au travail en août et au bout de 3 jours j'ai craqué sachant
32 qu'au bout d'une heure je ne pouvais plus faire mon travail en fait.

33 *PP1 : Et vous avez consulté tout de suite à ce moment-là ou plus longtemps après ?*

34 À : Non non c'est-à-dire que je suis venue vous voir en octobre mais tout de suite avant ça le jour
35 où j'ai craqué j'ai vu un médecin généraliste.

36 *PP1 : Alors entre mai et octobre qu'est-ce qu'il y a eu alors ?*

37 À : Entre mai et octobre, il y a eu une prise en charge médicale, antidépresseurs pour m'aider à
38 dormir mais que j'ai arrêté très très vite parce que ça ne me convenait pas du tout, j'avais
39 carrément des blancs, des vides donc pour moi ça n'était pas possible, je ne pouvais pas lâcher là
40 dessus.

41 *PP1 : Quand vos êtes venue en octobre vous étiez en phase de résolution de ce problème-là où vous étiez dans une*
42 *phase très intense ?*

43 *À : Non, il y avait la prise en charge médicamenteuse et psychiatrique.*

44 *PP1 : Un accompagnement psychologique ?*

45 *À : Voilà ce qui faisait que je n'étais pas du tout dans une situation de tranquillité j'étais dans une*
46 *profonde intranquillité, j'étais dans une profonde perplexité, j'étais complètement perdue*
47 *néanmoins c'est-à-dire que cette prise en charge ne m'ont pas calmée disons qu'elles m'ont*
48 *permis d'être dans un quotidien mais mon quotidien était déjà quasi inexistant, en fait j'étais déjà*
49 *dans une espèce d'attente de je ne sais pas quoi mais j'étais toujours en arrêt, je n'arrivais pas à*
50 *faire les choses simples, je me souviens qu'il y a eu l'anniversaire de mes filles en mai et juin et je*
51 *n'arrivais même pas à alterner les couleurs de smarties sur un gâteau j'étais dans un tel état que la*
52 *moindre chose normale m'était insupportable.*

53 *PP1 : Et est-ce qu'eu cours des séances, si on se situe maintenant, est-ce que votre motivation a changé ou est-ce*
54 *qu'elle est la même ?*

55 *À : Non, elle a changé parce qu'au début je suis venue juste pour voir en me disant je n'ai rien à*
56 *perdre et aujourd'hui quand je prends rendez-vous je ne me dis pas je n'ai rien à perdre, ça*
57 *m'aide, en fait ça m'a permis de mieux comprendre la déconnexion qu'il y avait et la déconnexion*
58 *qu'il y avait eue entre mon corps et ma volonté et du coup comme j'étais à la fois dans une*
59 *souffrance psychique et en incapacité physique de ne rien faire alors je pense que c'était*
60 *important de relier les deux dans un possible alors que pour moi c'était complètement dissocié et*
61 *je ne savais même pas que ça pouvait être relié en fait.*

62 *PP1 : Et là maintenant comment vous décririez votre motivation à venir, qu'est-ce que vous recherchez, il peut y en*
63 *avoir plusieurs ?*

64 *À : Quand je viens, je ne suis pas stressée.*

65 *PP1 : Avant les séances ?*

66 *À : Avant et après c'est-à-dire que, quand je vais voir les autres médecins je n'ai jamais envie d'y*
67 *aller, j'ai toujours de l'appréhension, ça me pèse ; quand je viens là ça ne me pèse pas c'est un*
68 *moment de bulle en fait, pourtant ce n'est pas un moment ... c'est pas forcément lisse hein voilà*
69 *mais c'est quelque chose qui est pour moi en fait. Ce sont des choses que je ressens, que je*
70 *comprends, que je sens, que je dis, pour moi il n'y a pas d'enjeu.*

71 *PP1 : C'est-à-dire ?*

72 *À : Je n'ai pas besoin de réussir, je n'ai pas besoin de bien répondre à la question qu'on me pose.*
73 *Pour le coup c'est un des seuls moments où ma tête elle n'est pas trop présente, enfin je veux dire*
74 *elle est moins active parce qu'elle l'est mais dans tous les autres cas je suis très cérébrale.*

75 *PP1 : C'est ça, donc là une des motivations c'est de retrouver une manière d'être moins cérébrale ?*

76 *À : Oui et pour le moment je n'arrive pas encore à le faire toute seule donc pour moi c'est le*
77 *refaire avec vous, voir que ça marche toujours et que ça me fait du bien même si parfois ça a été*
78 *très éprouvant je me souviens au début même si par la suite ça a été moins fort, moins*
79 *déstabilisant, même si ... ça ne m'a pas déstabilisée en fait ça m'a... c'était bouleversant mais je*
80 *n'ai pas été mal à l'aise.*

81 *PP1 : Qu'est-ce qui était bouleversant ?*

82 *À : Et bien la première fois tout ce que j'ai ressenti à l'intérieur m'a bouleversé parce que je*
83 *n'avais pas conscience de ça, je n'avais pas conscience de ça et ça m'a rapproché de moi-même en*

84 fait, ça m'a remis dans une connexion je ne pourrais pas dire si je l'ai déjà eue ou pas que la
85 situation était tellement critique pour moi à ce moment-là, c'était complètement inédit, c'est vrai
86 que j'ai fait un peu de yoga alors il y avait des choses que j'avais peut-être ressenties, des bien-être
87 que j'avais ressentis mais là il y avait un tel chaos, la cacophonie, le chaos intérieur et extérieur
88 voilà je me sentais désarticulée que là d'être sur l'intérieur, qu'il se passait des choses à l'intérieur,
89 ça dégageait chez moi des picotements, des chaleurs qui se déplaçaient, tout cela c'était revenir à
90 l'intérieur en fait.

91 *PP1 : Et est-ce que ces vécus-là, le fait d'être à l'intérieur ça a changé quelque chose dans votre manière d'être*
92 *après ?*

93 À : Pas tout de suite et pas encore vraiment, ça commence juste en fait parce que là en fait cela
94 fait 15 jours que je n'ai plus besoin de kiné de consolidation, je ne sais pas comment l'appeler, de
95 séances, de thérapie manuelle alors que jusque là j'en avais besoin parce que j'avais des nœuds
96 partout donc je pense que les séances m'étaient ultra bénéfique, elles étaient forcément décalées
97 par rapport à mon quotidien, quand je repartais j'étais dans un état nouveau, inédit, agréable mais
98 qui duraient pas très longtemps mais que je ne pouvais pas moi, recréer.

99 *PP1 : Ok, quelle valeur vous donnez à ce que vous vivez dans ces séances de Pédagogie Perceptive ?*

100 À : Et bien la première fois que j'ai reçu ces séances j'ai eu l'impression de renaître, pour moi c'est
101 de l'ordre de la reconnexion, je ne sais pas trop comment dire...de la, de la, je ne sais pas trop
102 comment décrire ?

103 *PP1 : Des retrouvailles avec soi-même ?*

104 À : Oui, retrouvailles, voire une trouvaille quoi parce que, encore une fois dans les séances de
105 yoga c'était quelque chose qui restait... je n'en ai pas fait non plus des années, j'en ai fait 2 ans et
106 je ne faisais pas partie... j'en faisais très peu chez moi toute seule, je n'avais pas une pratique
107 régulière pour que ça ait pu provoquer ce genre de choses.

108 *PP1 : Là vos vécus en une séance parce que là on est en train de comparer une séance avec combien d'années de*
109 *pratique ?...2ans, 3 ans ?*

110 A : Oui...

111 *PP1 : Combien ? On va dire 3 ans ?*

112 À : Oui, on va dire 3ans avec des petits stages, tout ça.

113 *PP1 : Et là une séance ?*

114 A : Oui et bien justement.

115 *PP1 : Parce que même s'il n'y a pas régularité il y a quand même une nuance importante.*

116 À : Oui, oui tout à fait, parce que dans cette séance-là le mental il s'est très vite effacé j'ai envie de
117 dire.

118 *PP1 : Vous avez accordé une valeur d'emblée à ce vécu-là ?*

119 À : Oui parce que j'ai eu un rapport à mon corps, avec une perception nouvelle, inattendue et
120 forte et ça a pris le dessus sur le mental, et cette sensation de bien-être et de légèreté même si elle
121 a été fugace en fait elle a suffi à me dire : « je continue »

122 *PP1 : C'est important.*

123 À : Je continue parce que là c'était gratuit, c'était pour moi, encore une fois il n'y avait pas cette
124 notion qu'on peut avoir au quotidien dans tout ce qu'on fait qui est « je fais ça pour avoir ça en

125 échange » et là je m'attendais à rien c'est-à-dire je n'avais pas pu imaginer ce qui se passerait, voilà
 126 et ce qu'on m'avait dit ne m'avait pas permis de projeter je pense que c'était très bien comme ça.

127 *PP1 : Qu'est-ce qu'on vous avait dit ?*

128 À : Je m'en souviens très bien on m'avait dit : voilà c'est quelqu'un qui va te faire du bien (rire),
 129 mais ne soit pas surprise de la façon dont c'est fait et je m'en souviens avoir dit : « tu sais, moi je
 130 suis super open », après tant que ce n'est pas complètement taré et que je ne me dis
 131 pas : « qu'est-ce qu'elle me raconte ou qu'est-ce qu'elle me fait ? » bah voilà quoi, mais je n'avais
 132 pas d'appréhension, je n'étais pas fermée, mais ça n'était pas : j'essaye ça et puis après plus rien,
 133 non, ce n'était pas le genre « la bouée de sauvetage » non, c'était...

134 *PP1 : Neutre.*

135 À : Oui, c'était : je vais voir, on verra bien, donc je pense que l'effet que ça m'a produit a été
 136 d'autant plus fort que...

137 *PP1 : Il n'y avait pas d'attente.*

138 A : Pas plus que ça, en fait.

139 *PP1 : Il y avait quand même un projet vu un état général...*

140 À : Oui, j'étais disposée à y aller, je n'étais pas fermée, bloquée, verrouillée, je ne suis pas arrivée
 141 en retard, voilà, j'étais là genre : on verra bien.

142 *PP1 : On va regarder si vous le voulez bien votre tendance à prendre des initiatives pour des choses que vous voulez*
 143 *vraiment, donc là il s'agit de regarder la tendance à se mettre en action pour réaliser ses buts et de décrire quel*
 144 *impact cela avait dans votre vie quotidienne, professionnelle. Comment est-ce que vous jugiez cette mise en action*
 145 *avant de commencer les séances ?*

146 À : Je ne me mettais pas en action, je ne me mettais pas trop en action parce que je n'avais pas
 147 trop d'énergie, je n'avais pas d'envie, je n'avais plus de moteur.

148 *PP1 : C'est une tendance qui vous ressemblait ou...*

149 A : Non.

150 *PP1 : Ou c'est une tendance qui correspondait à la période que vous viviez ?*

151 À : Ah non ça ne me correspondait pas du tout, non c'était même à l'opposé de ma personnalité,
 152 de mon fonctionnement, même de l'image que je pouvais avoir.

153 *PP1 : Suite aux séances est-ce que ça a eu une influence sur votre capacité à prendre des initiatives ?*

154 À : Oui parce que c'était moi qui décidait de continuer les séances ou pas.

155 *PP1 : C'est juste.*

156 À : Et ça c'est déjà un redémarrage du libre arbitre et ça n'a l'air de rien mais...

157 *PP1 : C'est important.*

158 A : C'est important et ça s'est concrétisé quand vous m'avez proposé par rapport à la
 159 fibromyalgie d'aller suivre un groupe et j'étais hyper tentée puis finalement j'ai pris une décision :
 160 non, je fais déjà trop de choses et là il faut que je fasse attention parce que là je suis repartie dans
 161 une surenchère d'activités.

162 *PP1 : Et quel est le vécu des séances sur lequel vous pouviez vous appuyer à ce moment-là pour prendre cette*
 163 *décision ?*

164 A : Et bien d'être connectée avec soi-même de manière fugace, finalement ça a un effet bénéfique
165 au long terme c'est-à-dire si la connexion n'est pas longue, elle suffit pour savoir qu'elle existe
166 c'est comme le goût du chocolat. On ne va pas passer sa journée à manger du chocolat on trouve
167 ça super bon mais rien que le fait... quand on le goûte on trouve ça super bon mais on s'est arrêté
168 (rire) je veux dire dans la vie on ne peut pas que manger du chocolat ou des rendez-vous...

169 *PP1 : Et en quoi ça a été un soutien dans votre capacité à vous mettre en action si les séances ont été un soutien ?*

170 A : Et bien justement parce qu'il n'y avait pas d'enjeu, pas d'échéance quoi, du genre vous ne
171 m'avez pas dit : « bon alors 3 séances, il faut que vous en soyez là ! » bon je prends une image
172 comme ça ou « là par rapport à ce que vous me dites, sur l'échelle je ne sais pas quoi... »

173 *PP1 : Vous en êtes là.*

174 A : Oui, « là vous devez en être là et quand vous serez là ce sera fini » je n'avais pas du tout
175 d'image et de...

176 *PP1 : De pression ?*

177 A : De quelque chose à atteindre et je savais bien que ce n'était pas une question comme ça,
178 c'était plutôt une question personnelle et une reconquête personnelle.

179 *PP1 : C'est-à-dire ? Une question personnelle ?*

180 A : De se sentir plus en harmonie ou dans une harmonie possible avec soi-même ça donne
181 confiance, on se dit : « et bien voilà je ne suis pas complètement vide ». C'est une façon de rendre
182 compte que même si on est dans cet état physique et psychique, le corps il continue à vivre et
183 donc à interagir, en fait on n'a pas besoin d'y penser pour qu'il fonctionne.

184 *PP1 : Heureusement !*

185 A : (rire) C'est pratique, c'est pratique néanmoins quand on est dans un quotidien, on y pense
186 assez peu à tout ça, on ne prend pas assez conscience que c'est à nos dépendances que ça se construit
187 tout ça. Je comparais ça à quand on attend un enfant, quand on attend un enfant et là d'abord au
188 début on ne le sait pas, alors on se dit : où est-ce que j'en suis ? Là je construis un œil, on ne sait
189 pas, c'est quelque chose qui se fait en dehors de nous mais en même temps à l'intérieur donc être
190 au contact de cette chose qui perdure quoiqu'il se passe c'est plutôt comme un ancrage en fait on
191 pourrait dire.

192 *PP1 : Est-ce qu'il y a des vécus qui ont été déclencheurs d'un élan, d'actions ou par rapport à vous ?*

193 A : C'est sûr que lorsque je me suis remise assise la première fois, d'abord quand j'ai réouvert les
194 yeux et que j'ai commencé à me rasseoir sur la table ce sentiment de renaissance il a été
195 extrêmement bizarre, quand on a 40 ans ... après je ne sais pas combien de temps il s'est passé ?...

196 *PP1 : 35-40*

197 A : Oui, d'avoir le sentiment de renaître c'est très étrange, c'était absolument pas flippant, c'était
198 absolument pas fou, c'était juste normal, naturel mais bizarre quand même.

199 *PP1 : Inhabituel ?*

200 A : Voilà, c'est pour ça j'utilise le mot inédit depuis tout à l'heure, c'est ça et quand ça m'est venu :
201 j'ai l'impression de renaître c'était vraiment ça alors qu'évidemment je l'ai vécu mais je n'avais pas
202 la conscience que j'ai aujourd'hui de mon corps, du monde, alors dire ça en même temps je ne
203 sais pas ce que ça veut dire mais je ne pouvais pas comparer mais c'est le mot qui m'est venu et
204 puis aussi je me souviens ce qui était fort c'était de me voir dans le miroir.

205 *PP1 : C'est-à-dire ?*

206 A : Et bien de voir mon visage et tout d'un coup de me trouver belle alors que ce n'est pas
207 quelque chose qui est très habituel, je ne me regarde pas dans le miroir en me demandant si je
208 suis belle ou si je ne suis pas belle. Je me regarde dans le miroir quand je me brosse les dents,
209 quand je me maquille, c'est vrai qu'il y a des jours où je vais me sentir mieux que d'autres mais je
210 ne vais pas me dire « je suis belle ! » (rire) donc c'était bizarre parce que l'impression que j'ai eue
211 c'est : « je suis belle et je me plais ». Alors un truc comme ça, je le dis avec mes mots hein : « je
212 suis belle » je pense que c'était : « c'est moi, je me reconnais ». Et je me souviens aussi qu'à une
213 séance peut-être plus à la deuxième ?... je en me souviens plus si c'était la deuxième ou la
214 troisième qui était un peu forte sur les pommettes, me masque, le côté un peu masque. Pour moi
215 la première séance, ça a été la reprise en compte...de mon intérieur avec une sorte de jouissance
216 quand même parce qu'après j'étais super légère, je rigolais, je n'étais pas shootée, je n'étais pas
217 folle mais c'était une sorte de bonheur, une découverte comme ça très agréable, donc en fait un
218 espoir. La deuxième fois, c'était complètement différent, j'ai eu moins de sensations inédites, de
219 faits, par contre je me souviens quand je me suis retrouvée à marcher dans la rue j'avais
220 l'impression d'être en équilibre, d'être posée dans moi, je pense que même ma démarche elle
221 n'était plus la même avec une impression assez étrange aussi avec la perception de mon corps en
222 action et la perception de mon corps dans l'environnement et mon corps sur la terre qui était
223 nouvelle aussi. Et je crois que c'était la troisième fois aussi qu'il y eut ce rapport au visage, mon
224 casque masque comme je l'appelais, ça me prenait la tête tout le temps, j'avais l'impression d'être
225 figée dans mes impressions, dans mes sensations peut-être que c'était une façon de me protéger
226 et du coup dans ces séances-là il y avait un vrai lâcher-prise. Et ce qui est très important c'est la
227 confiance, la première fois j'ai eu confiance, en vous, je ne me suis pas sentie figée, je n'ai pas
228 senti que vous attendiez quelque chose, je n'ai pas senti que je devais répondre quelque chose de
229 particulier. Je me souviens que vous m'aviez dit que vous alliez me guider en me disant ce qui se
230 passe, en me disant ce que ça vous fait. Je me souviens que j'ai joué le jeu, même si ce n'était pas
231 trop évident de formuler ces sensations-là, mais je en me suis pas dit : « je ne vais pas dire ça » je
232 en me suis mis aucune barrière en fait. Encore une fois je n'étais pas dans un rapport où je
233 pouvais, ou je devais ou on attendait de moi que je sois dans un rapport...

234 *PP1 : De réponse à une question, d'enjeu particulier...*

235 A : Oui, voilà, de contexte où il faut rentrer dans le moule, etc. Pour moi, il n'y avait pas ça.

236 *PP1 : Est-ce que ces changements que vous me décrivez cela a eu un impact dans votre quotidien, par exemple*
237 *dans vos relations amoureuses, familiales, amicales ?*

238 A : Cela m'a aidée en fait à reprendre confiance en moi alors pas de manière fulgurante parce que
239 ça reste quelque chose que j'ai encore à gagner mais à retrouver... En fait dans la confiance en
240 soi il y a 2 choses : il y a la confiance en soi dans ce qu'on est ou ce qu'on représente et puis il y a
241 la confiance en soi profonde et pour la confiance en soi profonde ce serait l'harmonie intérieure
242 et ça je l'ai sentie à plusieurs reprises et cela m'aidait mais ça ne voulait pas dire que je pouvais en
243 faire quelque chose concrètement. Il a fallu beaucoup de temps par ces petites touches là, c'est
244 pour ça d'ailleurs qu'au début je venais souvent, j'avais besoin de me sentir...

245 *PP1 : Renouer avec ça ?*

246 A : Renouer avec ça, quelque part c'était comme : être choyée c'est-à-dire vous n'étiez pas en train
247 de me brosser dans le sens du poil non plus mais vous n'étiez pas en train de me déstabiliser.
248 Vous ne me parliez pas de ce qui allait venir, vous n'étiez pas dans une attente quoi et puis les
249 questions que vous me posiez, il n'y avait que moi qui pouvais y répondre, il n'y avait pas de
250 bonne réponse même si je ne savais pas répondre à ça pour l'instant ou si je disais je ne sais pas
251 trop. Pour moi j'avais l'impression que ce n'était pas un problème...

252 *PP1 : Que c'était une réponse valable.*

253 A : Que c'était une réponse valable, voilà.

254 PP1 : *C'était une « réalité ».*

255 A : Oui, ce n'était pas un problème et même si je ne savais pas répondre, et bien voilà c'est
 256 comme ça ! Pareil ça c'était aussi une réponse.

257 PP1 : *C'est clair !*

258 A : Après comment ça s'est transposé dans ma vie....Et bien d'abord j'en ai parlé autour de moi
 259 et que ça me faisait beaucoup de bien et c'est comme si ça m'enlevait un poids, ça me rendait plus
 260 légère. Déjà cela, il y a un impact parce que j'étais plus légère dans mon quotidien, même si tout
 261 n'était évidemment pas réglé, parce qu'on peut être plus légère ici et reprendre tout le poids en
 262 repartant après.

263 PP1 : *En tous les cas un poids qui était moins là.*

264 A : Ce n'était pas un moment qui réglait la situation c'était un moment qui me permettait de la
 265 vivre moins pire, ce qui est déjà pas mal ! Mais tout cela n'était pas très conscient sauf que j'avais
 266 besoin d'y retourner. Je me souviens qu'à un moment donné je me suis dit que j'en avais peut-être
 267 plus besoin, d'ailleurs pendant cette période là j'ai tout arrêté pendant 15 jours.

268 PP1 : *Oui, je me souviens. Nous en avons discuté pour faire un bilan.*

269 A : Je voulais faire une pause parce qu'en plus je faisais plusieurs choses en parallèle et du coup je
 270 ne savais plus me situer au milieu de tout ça et là pour le coup je sentais que je me perdais.

271 PP1 : *Oui, je me souviens.*

272 A : Je me perdais dans le nombre d'activités et les postures à chaque fois qui étaient différentes et
 273 pour moi, à ce moment-là je n'étais plus en capacité de ce qui me faisait du bien de ce qui ne me
 274 faisait pas du bien, du rythme, de tout ça.

275 PP1 : *Qu'est-ce qui a fait que vous avez décidé d'arrêter certaines activités et de continuer les séances de Pédagogie
 276 Perceptive ?*

277 A : Parce que, encore une fois je ne me sentais pas obligée de le faire, je pouvais le faire
 278 financièrement, ça aussi ça aurait pu être un critère.

279 PP1 : *C'est clair !*

280 A : Oui, c'est clair.

281 PP1 : *Mais vous auriez pu financièrement faire d'autres méthodes et arrêter celle-là ? Qu'est-ce qui fait que vous
 282 avez choisi celle-là ?*

283 A : Je n'avais surtout pas envie de recommencer autre chose, je ne me suis même pas posé la
 284 question

285 PP1 : *Parce que vous aviez d'autres activités à ce moment-là donc vous en avez arrêté certaines et continué
 286 d'autres.*

287 A : Oui mes activités étaient relativement cohérentes mais ramassées dans le temps parce que
 288 j'avais le généraliste avec le suivi médicament et sommeil, le psy, le kiné, l'ostéopathe, vous et
 289 dans la kiné j'en avais jusqu'à 3 parce qu'il y a eu le kiné thérapie manuelle complète, après il m'a
 290 orientée, en parallèle j'avais la balnéothérapie avec un autre kiné.

291 PP1 : *Oui, en fait ça faisait déjà beaucoup.*

292 A : En fait je ne les ai jamais eus tous les trois en même temps. J'en ai toujours eu que 2
293 maximum parce que quand je faisais de la thérapie manuelle complète je ne faisais plus que de la
294 thérapie manuelle ventre.

295 *PP1 : Cela faisait beaucoup d'activités.*

296 A : Plus la dernière chose que j'ai faite, juste avant ma pause, j'ai trouvé une personne qui est
297 psychologue spécialisée dans les souffrances au travail et j'avais envie de rencontrer quelqu'un là
298 dedans parce que je sentais bien que ce que je vivais, ce que je traversais c'était aussi tellement
299 spécifique qu'il fallait quelqu'un qui entende ça et qui sur ce registre-là puisse m'apporter des
300 réponses, et ça c'était précieux aussi. Alors après pourquoi j'ai continué avec vous parce que
301 justement après ces 15 jours de pause, je me suis dit : « qu'est-ce qui me fait vraiment du bien,
302 qu'est-ce qui ne me coûte rien, qu'est-ce qui m'est facile, qu'est-ce qui m'apporte quelque chose,
303 de favorable ? ». En soi tout pouvait l'être à son niveau mais ce qui était pénible aussi c'était le
304 nombre d'interlocuteurs pour toujours le même sujet, avec à la fois... je pense que c'était
305 précieux pour moi d'avoir des entrées différentes, en plus je pense que l'arrêt favorise ça mais au
306 bout d'un moment ce qui s'est passé c'est que j'ai recréé ma surcharge de travail.

307 *PP1 : Hyperactivité.*

308 A : Qui n'était pas vraiment le problème mais un problème...

309 *PP1 : De fond.*

310 A : De fond pour aller mieux parce que je me suis mis une pression à un moment donné, parce
311 que j'étais encore dans la culpabilité importante : « je suis en arrêt mais il faut que j'y retourne,
312 etc. ». Alors vous, encore une fois parce que pour moi c'était : « je prends le tram, j'arrive là,
313 quand j'arrive c'est zen » voilà, l'environnement est important aussi, le temps que je marche du
314 tram à ici, tout ça si cela avait été des trajets qui m'étaient pénibles, contraignants.

315 *PP1 : C'est sûr que ça rentre en compte, c'est clair.*

316 A : Mais là de venir en tram et ne pas être obligée de prendre une voiture qui demande une
317 organisation différente sachant qu'à un moment donné je ne conduisais pas en plus.

318 *PP1 : On va avancer si vous le voulez bien sur la notion de perception, la manière dont vous vous perceviez. Donc,*
319 *avant les séances est-ce que vous vous ressentiez comme une personne de valeur, c'est-à-dire ayant une valeur au*
320 *moins égale aux autres ?*

321 A : A ce moment là pas terrible, pas terrible, je me sentais très mal, je me sentais en échec, je me
322 sentais coupable, je me disais : « pourquoi, qu'est-ce que j'ai fait qu'est-ce que je n'ai pas fait pour
323 en arriver là ? »

324 *PP1 : Et au contact des séances comment cela a évolué cette chose-là selon vous ?*

325 A : Alors ce qui est sûr c'est que ça ne l'a pas aggravé...(rire)

326 *PP1 : C'est déjà ça.*

327 A : Et justement je pense que c'est une des choses qui m'a permis de reprendre conscience et
328 confiance.

329 *PP1 : C'est-à-dire ?*

330 A : Qui m'a redonné.... Et bien voilà c'est à l'image de la naissance et de la renaissance. Je n'avais
331 pas de la compassion pour moi à ce moment-là ? Là je commence à en avoir. Pour moi c'était...
332 pour moi c'était.... Pour moi en fait c'était le début de la reconnaissance de ce que j'avais subi.
333 Avant ce n'était pas ça c'était : « vous avez un gros problème, vous êtes malade, il faut vous
334 soignez ».

335 *PP1 : Et là c'était ?*

336 A : Oui, la situation actuelle est complexe et difficile mais vous allez y arriver, en fond c'était ça.

337 C'était reprendre conscience qu'en moi j'avais des ressources, même si à l'époque c'était... Je

338 n'aurais pas pu dire ça ? Mais je pense que c'est l'effet que ça a pu produire parce que justement :

339 prendre des médicaments, aller chez le psy, après avoir besoin du kiné, la kiné c'était en janvier,

340 tout ça c'était le côté prise en compte de...

341 *PP1 : De la maladie.*

342 A : De la maladie.

343 *PP1 : Et là comment vous décririez, ce serait la prise en compte de quoi ? Des potentialités ?*

344 A : Et bien plus de la souffrance que de la maladie. Parce que la maladie c'est ce qui provoque

345 cette souffrance physique et mentale et pour moi, ces séances-là elles avaient comme pouvoir et

346 comme effet de... calmer, de rendre visible et de dompter cette souffrance.

347 *PP1 : De la valider ?*

348 A : De la valider, ah ça oui de la valider, d'ailleurs à des moments vous m'avez parlé de ça , et cela

349 m'a vachement aidée notamment quand vous m'avez dit un jour que je n'étais pas obligée d'avoir

350 mal, vous vous souvenez avec le kiné tout ça !

351 *PP1 : Oui, dans d'autres pratiques on n'est pas obligé de passer par la douleur pour aller mieux.*

352 A : Oui, oui et ça...

353 *PP1 : Et cela a eu quel impact sur vous ?*

354 A : Et oui et ça a été comme une prise de conscience comme : souffrir pour être belle quoi, ces

355 phrases un peu toutes faites qu'on a dans notre éducation et notre culture qui sont celles de dire :

356 « pour aller bien il faut en baver ».

357 *PP1 : Et là vous avez découvert quoi ?*

358 A : Et bien que non (rire), que la souffrance n'était pas... que le bien-être, que céder au bien-être

359 sans passer par le parcours du combattant obligatoire.

360 *PP1 : Et cette prise de conscience là est-ce que vous sentez qu'elle a eu un impact dans votre vie quotidienne ?*

361 A : Oui.

362 *PP1 : Et ça serait lequel ?*

363 A : Et bien déjà je suis capable aujourd'hui de me poser comme ça, c'est rare.

364 *PP1 : Parce que vous ne vous posiez pas ?*

365 A : Non, et bien je pouvais m'asseoir mais parler calmement.... Quand je le faisais, je me

366 contraignais à le faire.

367 *PP1 : D'accord.*

368 A : J'étais très très dans l'action.

369 *PP1 : Et ça vous le reliez aux séances ?*

370 A : Oui, clairement.

371 *PP1 : Est-ce qu'il y a un vécu particulier qui vous a amené à découvrir ça ?*

372 A : ... Vous voulez dire un exemple, une anecdote ? Il y a des moments

373 PP1 : *Oui, un vécu ou une sensation où là vous vous dites : « ah ça c'est important pour moi » ou une prise de*
 374 *conscience dans une séance ?*

375 A : Oui, le fait de parler comme ça, je ne me sens pas vidée d'émotion du tout.

376 PP1 : *Oui.*

377 A : Mais je sens qu'elles sont gérées pas au sens intellectuel.

378 PP1 : *Elles sont présentes mais pas envahissantes.*

379 A : Voilà elles sont présentes mais pas envahissantes parce qu'il n'y a pas de raison qu'elles le
 380 soient, en même temps s'il y a une larme qui coule et bien elle coulera, c'est pas grave, voilà.

381 PP1 : *C'est une forme de stabilité.*

382 A : Oui et ça ne me fait pas peur et ça c'est clairement grâce à vous parce qu'une fois j'avais
 383 recommencé à pleurer et vous m'aviez dit : « c'est pas grave, lâcher »

384 PP1 : *Il faut la laisser passer.*

385 A : Oui il faut les laisser passer et ça m'est arrivé après d'avoir ces larmes, comme ça et de les
 386 reconnaître et ce n'était plus les larmes de la détresse ou de la...

387 PP1 : *De la perte de repères.*

388 A : De la perte de repères, d'être perdue, d'être paniquée, d'être angoissée et que c'était plus des
 389 larmes plus de prise en compte de la souffrance, de décompression, de nettoyage, un peu
 390 comme...

391 PP1 : *Une dilution ?*

392 A : Oui... ce n'est pas à ça que je pensais, mais oui ce serait comme une dilution ou plus comme
 393 un barrage ou comme dans un lavabo vous savez il y a juste un petit filet qui déborde parce que
 394 c'est juste à la limite.

395 PP1 : *D'accord.*

396 A : Mais sans violence, ce n'est pas le barrage qui explose c'est juste le barrage qui est maintenu à
 397 son niveau et ça j'en avais pas conscience avant du tout, du tout. Et ça c'est clairement une plus-
 398 value et là d'être comme ça je me dis que peut-être, je me souhaite... de savoir le recréer et le
 399 retrouver parce que c'est une posture et un goût.

400 PP1 : *Un goût de vous.*

401 A : Voilà, un bien-être qui n'entache à mon avis en rien à ma réflexion, mais qui fait que je ne suis
 402 plus en dehors de moi, je suis en moi, je reste en moi et... en même temps présente au monde, et
 403 à vos questions.

404 PP1 : *Et ça c'est une compétence que vous avez découverte grâce aux séances de Pédagogie Perceptive?*

405 A : Oui, je pense que je pouvais l'avoir par moment, mais je n'en avais pas conscience et là quand
 406 je repense à ça je me revois dans certaines situations parce que je n'avais pas une grande capacité
 407 d'écoute et quand on écoute...

408 PP1 : *On peut écouter en dehors.*

409 A : C'est vrai.

410 PP1 : *On peut s'oublier parfois.*

411 A : C'est vrai, c'est vrai, mais pas dans toutes les situations, je crois que ça pouvait m'arriver
 412 quand même d'arriver ... disons que la grosse différence c'est que avant ça m'arrivait, mais je ne

413 m'en rendais pas compte, enfin je ne m'en rendais pas compte, non, je ne le provoquais pas,
 414 disons que c'était plutôt les circonstances qui allaient provoquer cette capacité d'être présente à
 415 moi alors que là vous m'avez aidée à l'être, mais néanmoins je trouve que j'arrive à la maintenir et
 416 en ne me disant pas : « c'est pas moi » absolument pas, en disant : « je suis bien là, en fait ».

417 *PP1 : Donc une nouvelle perception de vous.*

418 A : Et tout simplement, je pense qu'avant j'étais tout le temps comme ça.

419 *PP1 : En avant ?*

420 A : Oui.

421 *PP1 : C'est-à-dire ? Prête à agir ?*

422 A : Oui, mais même avant, si je ne bougeais pas j'étais sans arrêt là-dedans, j'étais sans arrêt
 423 dans...

424 *PP1 : Une hyper activité physique et -psychique ?*

425 A : Oui, oui oui... oui oui, mais je pense que je suis comme ça depuis que je suis toute petite.
 426 J'étais comme ça et c'était mon mode de fonctionnement, c'était mon mode d'existence, ma mère
 427 est comme ça aussi, ma mère elle ne reste jamais assise ; vous êtes là comme ça, et d'abord elle
 428 ne ferait pas du tout ce que vous faites (rire) si quand bien même elle était dans la pièce !...

429 *PP1 : Elle ferait le ménage ?*

430 A : Alors elle passerait le balai en même temps qu'elle enregistrerait une émission et qu'elle
 431 écouterait avec des écouteurs une autre... (rire) non, mais voilà ! Je ne suis pas comme ça (rire),
 432 mais c'était un modèle...

433 *PP1 : D'hyper activité en tous les cas.*

434 A : Voilà.

435 *PP1 : Si on regarde un petit peu votre sentiment de capacité à faire les choses : est-ce que vous vous sentiez, au*
 436 *moment où vous êtes venue capable de faire des choses ou est-ce que vous vous sentiez plutôt dans un sentiment*
 437 *d'incapacité ?*

438 A : Je me sentais un peu plus capable qu'au début de la crise, mais pas très capable quand même,
 439 je dis ça parce qu'au début de la crise j'aurais dû prendre le train pour aller à l'enterrement de vie
 440 de jeune fille à Clermont Ferrant de ma sœur et j'étais incapable de le faire, incapable de sortir de
 441 chez moi et ça, ça a duré quand même ! Alors comme je venais et si je suis venue vous voir c'était
 442 que je pouvais venir.

443 *PP1 : Oui, c'est clair !*

444 A : C'est que je pouvais venir, je pouvais prendre le bus toute seule, voilà ! Après c'était assez
 445 téléguidé.

446 *PP1 : Presque automatique ?*

447 A : J'avais un rendez-vous, et bien j'y allais.

448 *PP1 : Comment cela a évolué au cours des séances si toutefois ça a évolué ? Est-ce que vous aviez le sentiment*
 449 *d'être capable ?*

450 A : Le sentiment d'être capable ? heu, oui, au début je ne me sentais pas capable de beaucoup de
 451 choses parce que de fait... enfin, c'est ambigu parce à cette période-là je suis relativement active
 452 bizarrement, j'avais du mal à lâcher par exemple je continuais à faire les lessives, à les ranger, c'est-
 453 à-dire que je m'astreignais à des... à cette période-là j'avais repris ce genre de choses que j'avais

454 perdues, mais à cette période-là, je n'arrivais pas à lâcher prise, je n'arrivais pas à ne rien faire pour
 455 ne rien faire, je n'arrivais pas à me dire...

456 *PP1 : Vous étiez encore avec un tempérament hyper actif encore.*

457 A : Oui.

458 *PP1 : Et après cela s'est transformé en quoi, vous n'étiez plus du tout hyper active ?*

459 A : Non, (rire) ça a commencé en étant apathique, je ne sais pas comment dire ça, éteinte.

460 *PP1 : Quand vous êtes venue, vous étiez dans une période d'hyper activité ou vous étiez déjà rentrée dans la période*
 461 *d'apathie ?*

462 A : Non, je crois que j'étais encore dans la période d'hyper activité parce qu'elle a duré jusqu'au
 463 mois de janvier, à peu près.

464 *PP1 : Et est-ce qu'il y a eu un élément déclencheur qui fait que vous avez lâché cette hyper activité ?*

465 A : Je pense que j'ai commencé à lâcher quand j'ai pris conscience et beaucoup grâce à ces
 466 séances-là, que je n'avais pas besoin d'être dans l'hyper activité pour être vivante... un truc
 467 comme ça, parce que pour moi l'hyper activité c'était aussi être comme j'étais avant.

468 *PP1 : C'est ça, c'était votre manière d'exister.*

469 A : C'était ma manière d'exister, ma manière d'être, c'est comme ça que je me reconnaissais,
 470 comme ça qu'on pouvait me reconnaître et j'étais très angoissée à ce moment-là parce que je
 471 voyais que je n'étais plus tout à fait la même. J'avais une irritabilité importante, j'étais dure avec
 472 moi et aussi avec les autres et je ne savais absolument rien doser.

473 *PP1 : Et comment est-ce que ça s'est nuancé ensuite ?*

474 A : Et bien je pense que j'ai appris à m'arrêter, les séances ont contribué à ce que je me pose, à ce
 475 que je me pose et que j'arrête de courir.

476 *PP1 : De vous agiter.*

477 A : De m'agiter, je me souviens que la première fois que je suis sortie, en plus de ce que j'ai décrit
 478 tout à l'heure il y avait aussi quelque chose qui est arrivé, c'était drôle : je devais aller chercher mes
 479 filles à l'école, normalement elles sortent à 16h45. Et en fait je suis sortie et je me suis dit : « je
 480 suis sûre que je ne suis pas du tout à l'heure ». Et alors je me suis surprise parce que je n'ai pas
 481 regardé l'heure, je me suis donné du temps pour apprécier ce qui venait de se passer qui était bon
 482 et ça a été une preuve de ma capacité à m'extraire de contraintes, etc. Et quand j'ai finalement
 483 regardé l'heure, quand même...(rire) parce que j'ai 2 petites filles dont je suis responsable, ça
 484 aurait été autre chose je pense que j'aurais pu ne pas regarder, mais là, quand même, c'était mes
 485 enfants, voilà ! C'aurait été un rendez-vous avec une copine je pense que je n'aurais rien fait, en
 486 tous les cas pas tout de suite ; et là c'était mes enfants donc j'ai regardé l'heure et je me suis dit :
 487 « C'est l'heure où je devrais être à l'école et forcément je n'y suis pas » et j'ai réagi avec beaucoup
 488 d'étonnement de ma part, je ne me suis pas énervée parce que j'aurais pu profiter du moment que
 489 je venais d'avoir et tout d'un coup repartir, et non pas du tout, et là je me suis dit : « Bon, qu'est-
 490 ce que je vais faire ? » J'ai réfléchi tranquillement, j'ai appelé 2 personnes ou qui n'ont pas
 491 répondu ou ne pouvaient m'aider et en fait je me suis dit : « Ce n'est pas grave, je n'avais pas
 492 besoin d'appeler d'autres personnes, je peux appeler l'école et demander qu'on les mette en
 493 accueil péri scolaire momentané » Donc je me suis surprise à ne pas ni me paniquer ni me
 494 culpabiliser.

495 *PP1 : Et ça c'était nouveau ?*

496 A : Ah vu la situation à ce moment-là c'était vraiment nouveau, oui. Et ça ce sont les choses qui
 497 m'ont permis vraiment progressivement d'apprécier même rechercher ces moments de paix.

498 *PP1 : Et là actuellement dans votre vie nous installer des moments de paix, est-ce qu'il y a quelque chose de ce*
 499 *genre que vous organisez ?*

500 A : Pareil, au début quand on se voyait, je pouvais avoir d'autres choses à faire, progressivement
 501 j'ai compris, j'ai senti, vous m'avez dit que c'était mieux que je me pose, etc. Et je me souviens, la
 502 fois où je n'avais pas encore réalisé ça et que je devais aller à Batz sur Mer avec mon frère et que
 503 je devais aller voir des vieux !

504 *PP1 : Oui, je me souviens, des amis quoi !(rire)*

505 A : Non, des oncles et tantes et tout ça !

506 *PP1 : C'était pas n'importe qui !*

507 A : Non non, mais c'étaient des personnes que j'aimais bien, mais qui étaient âgées et voilà...

508 *PP1 : Je me souviens bien.*

509 A : Et ce qui m'avait marqué c'est que vous m'avez dit : « Et bien vous y allez, vous y allez » et
 510 vous aviez bien compris que mon frère ne pouvait pas conduire et que j'allais conduire et je ne
 511 voulais pas remettre ça non plus parce que voilà c'était organisé, et j'y tenais donc voilà, c'est
 512 pareil cette façon d'arriver à doser ce qui n'est pas souhaitable, mais en même temps est positif,
 513 ce n'est pas aussi quoi, on n'est pas obligé de tout supprimé...

514 *PP1 : On a des obligations.*

515 A : Oui et puis même...

516 *PP1 : Des envies.*

517 A : Oui.

518 *PP1 : Cela faisait partie de vos premières envies, je me souviens.*

519 A : Oui (rire)

520 *PP1 : Cela faisait longtemps que vous n'aviez plus d'envies.*

521 A : Voilà et je n'avais pas envie de gâcher cette envie et cette énergie-là à ce moment-là que j'avais
 522 pour ça et vous m'aviez dit par contre de penser à vous extraire à certains moments ou à changer
 523 d'activité pour recréer des cycles, vous m'aviez parlé de ça.

524 *PP1 : Un rythme et vous poser à l'intérieur de vous.*

525 A : Voilà, et moi j'avais retenu qu'il y avait des cycles... enfin qu'au bout d'un moment on pouvait
 526 avoir besoin de changer de rythme, de s'extraire de quelque chose et vous m'aviez dit : se lever
 527 pour aller boire un verre, etc. Et ça je l'ai très bien écouté et ça m'a vachement aidée et je le fais à
 528 tel point même quand il y a des amis qui vont arriver, là on a repris une vie sociale à peu près
 529 normale, on a eu quelques apéros à la maison tout ça, et avant que les gens arrivent je vais
 530 m'allonger, me coucher, même quand les gens sont là, quand j'ai eu ma dose.

531 *PP1 : Dans quel but vous faites ça ?*

532 A : Parce que j'en ai besoin, parce que j'en ai besoin.

533 *PP1 : Pour dormir ou...*

534 A : Cela dépend.

535 *PP1 : Pour vous recentrer ?*

536 A : Cela dépend, des fois je peux dormir parce que je suis vraiment fatiguée et puis des fois c'est
537 plus pour m'isoler, voilà, et même aujourd'hui et je ne l'aurai jamais fait avant, on a du monde à la
538 maison et je vais dire « Et bien voilà moi je suis fatiguée, je vais me coucher ».

539 *PP1 : Vous vous respectez plus ?*

540 A : Ah je ne m'écoutais pas du tout sur : comment j'étais, comment j'allais, je pouvais faire
541 confiance à mon intuition pour l'action.

542 *PP1 : Mais pas pour le repos (rire) j'aime beaucoup la formulation (rire)*

543 A : Oui, mais je pense que...

544 *PP1 : Et ça vous le reliez aux séances de Pédagogie Perceptive ?*

545 A : Ah oui, oui dans votre parole et dans le ressenti.

546 *PP1 : Dans vos vécus à vous.*

547 A : Et bien si vous m'aviez dit ça la première fois que je suis venue vous voir, je vous aurais
548 regardée, j'aurais dit : « oui, bien sûr » et ça n'aurait jamais fonctionné parce qu'avant tout ça
549 c'était...

550 *PP1 : C'était en finale des séances.*

551 A : C'était en décembre qu'on a fait ça ? Il faisait beau. Cela pouvait être en décembre ou février ?

552 *PP1 : Ce n'est pas février, non ?*

553 A : Je ne sais plus, je sais qu'en même temps c'était l'hiver, mais qu'on avait une très belle journée,
554 il faisait super beau et en fait c'est vrai, cette chose-là elle m'a été très bénéfique parce que, vous
555 m'avez dit ça et j'étais en capacité de le comprendre et de le sentir et ça , je pense que c'est aussi
556 très important, je pense que ce qu'on fait avec le corps, l'écoute qu'on met en place et la parole
557 qui s'ajoute sur l'avant ou après la séance en fonction de...

558 *PP1 : Ce n'est pas que de la parole ou de la croyance, c'est une expérience.*

559 A : Non, voilà et comme c'est basé sur une expérience, un ressenti qui résonne...

560 *PP1 : Vous êtes responsable...*

561 A : J'entends et ça résonne, voilà. En plus je l'ai essayé parce que là je vous fais confiance par ce
562 qu'en plus au-delà de la confiance... parce que pour moi la confiance ça correspond aussi à ce
563 que je peux entendre et ce que je peux...

564 *PP1 : Vivre.*

565 A : Vivre. Je pense à un truc qui n'a rien à voir : quand j'étais enceinte, on m'avait dit : « tu vas
566 voir il y a plein de gens qui vont dire plein de choses, tu vas voir, c'est hyper chiant ».

567 *PP1 : Tout le monde donne des conseils !*

568 A : Tout le monde s'en mêle, les machins, les trucs, tu as 10 000 façons de faire, et il n'y en a
569 aucune qui va ensemble et voilà ça s'est révélé un petit peu avant et à l'hôpital il y a une sage-
570 femme qui m'a dit : « vous savez ce qui compte, quoiqu'on vous dise, que ce soit bien ou pas
571 bien ce que vous faites et tout, vous prenez ce qui vous correspond le mieux » parce qu'en fait
572 c'est ça qu'il faut faire, alors cela avait l'air de rien, eh oui c'est évident, mais oui c'était dit, c'était
573 verbalisé, pour moi ça a résonné. En fait, moi j'ai besoin que ce ne soit pas que le corps parce que
574 moi je suis cérébrale et je pense que la parole a aussi son poids, mais encore une fois la parole sans
575 le rapport au corps, le ressenti m'aurait été très défavorable parce que je suis déjà trop dans le
576 mental.

577 *PP1 : Bien sûr ! Vous étiez déjà accompagnée de ce côté-là. Avant les séances, est-ce que vous aviez le sentiment*
578 *d'avoir une valeur positive vis-à-vis de vous-même, une attitude positive vis-à-vis de vous-même ?*

579 A : Et bien au moment où je suis venue, non ce n'était pas terrible, j'étais en perte de conscience
580 de moi quelque chose comme ça, j'étais en perte de repères, j'étais cassée.

581 *PP1 : Et là, comment diriez-vous que vous êtes actuellement ?*

582 A : (silence) ... je suis fatiguée.

583 *PP1 : Est-ce que vous avez une vision plus positive de vous-même ?*

584 A : ... Oui, disons que je sais que je peux y arriver.

585 *PP1 : Il y a une confiance qui est revenue.*

586 A : Oui, il y a une confiance qui est revenue et je sais que c'est par étape et je sais que je ne suis
587 pas pressée.

588 *PP1 : Une confiance dans le temps et dans le déroulement du temps.*

589 A : Oui, quand je suis venue vous voir, j'étais pressée et active dans tous les sens, en vain peut-
590 être, mais en tous les cas c'était un peu comme le petit papillon de nuit et progressivement ce
591 papillon de nuit, vu qu'il se brûlait (rire)...

592 *PP1 : Vu qu'il se brûlait la nuit il est sorti papillon de jour.*

593 A : Je ne dirais pas ça encore, je n'en suis pas là encore d'autant que je n'ai pas envie d'être un
594 papillon parce que ça ne vit pas longtemps (rire) je n'ai pas envie de recommencer ça trop
595 souvent. Non, mais trêve de plaisanterie, mais j'aime bien les images, je me sens plus en accord
596 avec moi-même, plus à l'écoute de moi, j'ai l'impression d'avoir retrouvé un certain libre arbitre
597 que j'avais totalement ...

598 *PP1 : Délégué en tous cas.*

599 A : Oui, délégué, occulté, peut-être même pas conscience, voyez.... Acheter un foulard c'est pas
600 un libre arbitre.

601 *PP1 : Il n'y a pas besoin d'un gros libre arbitre on va dire.*

602 A : Oui, là on est dans un rapport au monde qui est de l'ordre de la consommation, du plaisir
603 immédiat, alors évidemment ce n'est pas de ça dont je parle, c'est vraiment être en soi.

604 *PP1 : Et cela, ça vous met dans une attitude plus positive ?*

605 A : Ah c'est plus agréable.

606 *PP1 : Est-ce qu'il y a des exemples concrets où vous avez vu dans votre quotidien que cette attitude a eu une*
607 *influence sur certains aspects de votre vie ?*

608 A : Je sais dire non.

609 *PP1 : Et cela vous le reliez aux séances ?*

610 A : Je ne sais pas toujours bien dire non c'est-à-dire dans ma formulation ou dans ma façon d'être
611 je peux être encore très braque quand même.

612 *PP1 : Vous savez dire vos limites, mais la nuance...*

613 A : Voilà, je suis parfois, j'ai encore des attitudes et des réactions pas en équilibre, quoi.

614 *PP1 : Et qu'est-ce qui fait que vous le reliez le fait de savoir dire non aux séances ?*

615 A : ... Justement parce que ça a été... heu... quand on a mal... je n'avais pas eu mal avant de
616 craquer, je pouvais avoir mal au dos, mal au ventre, mal à plein d'endroits il semblerait, je n'avais
617 mal nulle part.

618 *PP1 : Vous ne le ressentiez pas.*

619 A : Non, je n'avais aucune douleur, j'ai juste eu une angoisse la veille où j'ai craqué et là je me suis
620 demandé ce qui m'arrivait, la boule au ventre, tétanisée et jusque là je n'avais jamais rien eu, à part
621 les problèmes de sommeil.

622 *PP1 : Une insensibilité.*

623 A : Oui, j'étais un peu devenue un peu comme un robot quoi.

624 *PP1 : En quoi vous reliez les séances avec cette capacité-là ?*

625 A : Et bien justement parce que ce qui se passe à l'intérieur c'est moi et ne pas savoir dire non
626 c'est ne pas s'écouter, et donc s'écouter c'est parce que je me suis entendue et du coup si je
627 m'entends, si je m'entends avec moi-même peut-être, alors pourquoi je dirais oui à tout si ça ne
628 me convient pas.

629 *PP1 : Vous vous respectez plus.*

630 A : Oui, parce qu'avant je ne m'écoutais pas encore une fois, je ne peux pas dire que je ne me
631 respectais pas parce que je n'avais pas cette notion-là en tête.

632 *PP1 : Et là maintenant avec le recul est-ce que vous diriez que c'était ça dont il s'agissait ? Avec le recul des
633 séances ?*

634 A : Ba je ne m'écoutais pas, c'est sûr, je pense que je donnais trop d'importance à l'attente
635 extérieure par rapport à moi.

636 *PP1 : Donc cela veut dire que vous vous donniez peu d'importance ?*

637 A : Oui.

638 *PP1 : Donc ?*

639 A : Oui (rire)

640 *PP1 : Oui, vous respectiez plus les attentes des autres que vos propres attentes.*

641 A : J'étais plus dans la réalisation d'actions que dans le bien-être que pouvait me procurer même
642 le rien faire.

643 *PP1 : Même vos actions.*

644 A : Même les actions parce que j'avais appris à ne pas attendre de reconnaissance alors je pense
645 qu'il y avait de l'insensibilité qui s'était mise en route.

646 *PP1 : Il nous reste 2 questions...*

647 A : Oui, je ne sais pas quelle heure il est, il faut que je fasse gaffe parce que j'ai rendez-vous à 17h
648 à Malakoff.

649 *PP1 : C'est bon parce qu'il est moins dix.*

650 A : De 16h ? Bon ça va.

651 *PP1 : Il nous reste juste 2 angles et on a déjà bien avancé qui sont l'indice de satisfaction de vie, donc on va aller
652 regarder un petit peu et puis de conscience de soi, et ça vous en avez déjà parlé un petit peu.*

653 A : Je vais aller aux toilettes d'abord.

654 PP1 : *Cela fait du bien de marcher un peu ! (rire). Est-ce que vous voulez un petit thé ou café ?*

655 A : Je préfère un thé.

656 PP1 : *Vert ?*

657 A : Parfait.

658 PP1 : *(Reprise avec A.) Donc, avant les séances de Pédagogie Perceptive, qu'est-ce que vous diriez que votre vie*
659 *correspondait de près ou de loin à vos idéaux ?*

660 A : A ce moment-là, c'était très loin de mes idéaux puisque c'était en rupture complète avec mes
661 valeurs.

662 PP1 : *Vous pourriez me donner des exemples concrets pour que je comprenne, qu'elles étaient vos valeurs ?*

663 A : Moi j'étais par rapport au monde, plutôt positive, dynamique et là, ça avait cassé mes ailes, ça
664 avait détruit... C'est difficile parce que, en fait, dans le travail et dans le contexte de travail, ce en
665 quoi je croyais je ne pouvais pas le faire valoir voire il était détruit.

666 PP1 : *C'est-à-dire : en quoi croyiez-vous ?*

667 A : Et bien vola, je travaillais pour un service public pour que le plus grand nombre de personnes
668 puisse avoir accès à la culture, on m'avait demandé de créer une synergie dans l'équipe et puis une
669 synergie avec l'équipe du musée et puis avec la collectivité, donc c'était ça que je faisais, sauf en
670 fait de faire ça on me mettait dans une situation délicate puisqu'en fait on me demandait de faire
671 ça sans qu'on veuille que je le fasse vraiment et en me mettant des bâtons dans les roues pour que
672 je puisse le faire, donc ça me demandait une énergie incroyable en me disant que ce n'était pas
673 grave si c'était dur pour moi parce que ça valait le coup pour le projet et pour mes collègues et
674 pour le public.

675 PP1 : *D'accord.*

676 A : Voilà, c'est pour cela que je parle d'une rupture des valeurs parce que la question du service
677 public, la question d'être au service de... et dépenser les moyens publics avec réflexion et réussite,
678 au moins évaluation et recadrage, c'était pour moi des choses évidentes.

679 PP1 : *Et ce n'était pas possible ?*

680 A : J'essayais de le faire, j'essayais de contourner ce qui m'empêchait de le faire, parce qu'en fait
681 on me demandait de faire quelque chose tout en m'empêchant de le faire, mais on ne me
682 demandait pas d'arrêter de le faire, enfin je ne sais pas comment expliquer...

683 PP1 : *Oui oui, je comprends vous étiez bloquée.*

684 A : Je n'étais pas du tout remise en cause dans ma façon de fonctionner ni dans la réussite de ce
685 que je mettais en place, mais on ne me donnait pas les moyens, d'une certaine manière, on faisait
686 rien pour m'aider, juste pour me laisser faire même. On pouvait me mettre des bâtons dans les
687 roues et du coup comme c'étaient des valeurs importantes pour moi, j'essayais de les tenir quand
688 même.

689 PP1 : *Et dans votre vie, autre que le travail...*

690 A : Loin de mes idéaux ?

691 PP1 : *Oui.*

692 A : Non, pas trop, j'avais effectivement un mari charmant (rire), des petites filles adorables, une
693 vie matérielle sans stress, une famille présente juste comme il faut, des amis présents juste comme
694 il faut, voilà (rire).

695 *PP1 : Est-ce que les séances de Pédagogie Perceptive ont modifié ou influencé vos idéaux ou la manière de vous*
696 *rapprocher de vos idéaux ?*

697 A : Elles m'ont ouverte à quelque chose que je ne soupçonnais pas c'était la conscience à soi et le
698 fait de garder des forces.

699 *PP1 : Pouvez-vous préciser ?*

700 A : Et bien le fait de ne pas tout griller pour les autres et aujourd'hui concrètement avec mes filles
701 je suis très attentive à ça.

702 *PP1 : C'est-à-dire ?*

703 A : Et bien il y a 2 jours il y a une de mes petites filles, 6 ans, donc petite, il y avait un petit copain
704 qui est venu à la maison et il avait très peur, sa mère la première, qu'il panique chez nous pendant
705 2 h comme ça, et ma petite fille s'est mis une pression pour que tout se passe bien pour ce petit
706 garçon et je la voyais être dans l'hyper activité, elle parlait fort, elle essayait de tout le temps
707 l'occuper et à un moment donné, je me suis dit : « Non, c'e n'est pas vrai, on dirait moi avant ! »
708 (rire) et donc je l'ai appelée et je lui ai dit : « Valentine, viens me voir », « Oui, Maman » .Je l'ai
709 prise dans mes bras, elle ne voulait pas s'arrêter parce qu'elle était toute en action...(rire) et je lui
710 ai dit : « Je sais que tu veux bien faire, mais parle moins fort, sois plus calme », « oh, mais ça va
711 maman, ça va ! je l'ai prise comme ça , mais pas contrainte et puis je l'ai regardé dans les yeux et je
712 lui ai dit : « regarde-moi parce que toute ta force tu la donnes à Elias, toi tu n'en as plus, est-ce
713 que tu comprends ce que je dis ? » « Oui je crois Maman » et puis elle est partie, et au moment où
714 j'ai fait ça je me suis dit : je ne sais pas ce que ça donnera, mais en tous les cas, aujourd'hui je ne
715 pourrais pas les laisser faire ce que j'ai fait et en même temps je ne veux pas leur dire de ...

716 *PP1 : C'est un apprentissage, c'est leur apprendre une autre manière d'être et après elles feront comme elles*
717 *pourront.*

718 A : Voilà, moi on ne m'a jamais arrêtée on me disait que j'étais la soupape de Denis Papin, donc
719 l'ancêtre de la cocotte minute (rire)...mon père il disait que j'étais ça, mais ça n'avait jamais été
720 verbalisé comme : « Tu sais que tu peux faire autrement » en fait (rire) ou je ne l'ai pas entendu,
721 je ne sais pas, peu importe.

722 *PP1 : Peu importe et vous, est-ce que vous avez le sentiment que c'est quelque chose auquel vous faites attention ?*

723 A : C'est quelque chose auquel je fais attention et pour mon mari et pour mes enfants et même
724 pour mes amis autour.

725 *PP1 : C'est vous dans votre rapport à vous, ce n'est pas pour votre mari ?*

726 A : Les deux.

727 *PP1 : Ah !*

728 A : Je vois les autres être dans la surenchère de l'action et du coup se perdre et je vois à certains
729 moments que moi-même je prends ce truc là, alors soit je suis en train de sortir de mes gonds, je
730 dirais, mais pas en m'énervant, hein !

731 *PP1 : Juste dépasser des limites.*

732 A : Voilà, et là je me dis « hop » et des fois j'ai du mal à revenir.

733 *PP1 : Qu'est-ce que vous faites dans ce cas-là ?*

734 A : Et bien déjà quand je me rends compte je suis contente.

735 *PP1 : C'est déjà énorme !*

736 A : Pour moi c'est déjà une victoire et je me dis « : hou, calme-toi ! ».

737 *PP1 : Et vous faites autre chose qu'une injonction psychique ou est-ce que...*

738 A : Je change de posture en général.

739 *PP1 : Vous ralentissez ?*

740 A : Oui, c'est-à-dire que si je suis avec une tendance un peu tournée vers l'extérieur je vais avoir
741 tendance à faire ça.

742 *PP1 : C'est reculer ?*

743 A : Ce n'est pas reculer, on avait fait un peu les mouvements j'avance, je recule et en fait c'est cela
744 qui se passe, je me remets en moi, quoi.

745 *PP1 : Vous vous déposez dans votre bassin ?*

746 A : Je me dépose et je me mets en retrait, c'est-à-dire, je ne suis pas dans la projection je suis plus
747 dans l'assise et ça, avant, je le faisais, je ne le faisais pas, je n'en ai aucune idée.

748 *PP1 : Vous n'en étiez pas consciente.*

749 A : En tous cas je n'en étais pas consciente.

750 *PP1 : Et quel effet ça a quand vous faites ça ?*

751 A : Je sens que je reprends la situation en main, c'est-à-dire que je ne me laisse pas déborder par
752 des choses vraies ou des choses pas vraies, c'est-à-dire soit effectivement il y a des gens qui
753 s'excitent et je monte.

754 *PP1 : Est-ce que c'est important ?*

755 A : Est-ce que c'est important et est-ce que ça va être efficace aussi.

756 *PP1 : Vous avez plus de nuance ?*

757 A : J'ai plus de nuance, je ne dis pas que c'est ... que c'est ... ce n'est pas naturel, ce n'est pas
758 naturel, mais pour moi d'en avoir conscience, c'est énorme, après si toute la fin de ma vie j'en ai
759 que conscience et je n'arrive pas à le faire toute seule.

760 *PP1 : Il faut le temps.*

761 A : Là pas à le faire toute seule, mais...

762 *PP1 : Mais là vous le faite, quand vous me dites : « Et bien là, instantanément je me retrouve un peu trop en
763 avant et, hop je me retrouve dans mon assise », vous le faite !*

764 A : Oui, je le fais, mais je pars quand même, c'est-à-dire...

765 *PP1 : Mais vous le corrigez.*

766 A : C'est parce que je suis partie...

767 *PP1 : Que vous le faites.*

768 A : Que je rétablis, voilà je rétablis plutôt que je ne... là pour l'instant je ne suis absolument pas
769 dans la prévenance (rire).

770 *PP1 : Et en même temps la vie est rarement dans la prévenance, on réagit, c'est normal d'être réactif.*

771 A : Alors là, pour ça, sûrement, mais moi je n'en sais rien c'est-à-dire qu'au jour d'aujourd'hui je
772 suis comme une petite fille qui ne saurait pas lire, quoi ! On me dit c'est un A, je dis
773 « d'accord ! » (rire). Pour l'instant je ne reconnais pas, mais... enfin vous voyez ce que je veux
774 dire, ce n'est pas...

775 *PP1 : C'est encore tout neuf comme repère.*

776 A : C'est un repère qui est neuf et qui est, j'ai envie de dire : et pratique et agréable.

777 PP1 : *C'est-à-dire ?*

778 A : Et bien je vois tout de suite l'effet que ça produit chez moi, ça me fait tout de suite descendre.

779 PP1 : *Et ça a quel autre effet ?*

780 A : J'ai dit pratique et...

781 PP1 : *Agréable.*

782 A : Agréable, et je vois que je peux le faire et que ça m'apporte un réconfort ou en tous cas un

783 confort, réconfort ce n'est pas le mot, mais un confort ou une satisfaction de pouvoir... me

784 reprendre.

785 PP1 : *De ne pas vous laisser déborder.*

786 A : Mais pas au sens qui, avant aurait pu m'inquiéter ; en fait je pense que pour moi le rapport à

787 l'action c'était la vie. L'action c'était la vie, et l'inaction c'était la mort ou le non-investissement.

788 PP1 : *D'accord.*

789 A : Le : « Je m'en fou, je m'en fou des autres » et maintenant je me suis rendu compte que : » je

790 m'en fou des autres » ce n'est pas très grave si je ne m'en fou pas de moi alors qu'avant j'aurais pu

791 être dans le : « et les autres, et les autres, les autres » J'étais trop tournée vers les autres !

792 PP1 : *Là, avant si le rapport à l'action c'était la vie et le rapport à l'inaction c'était le rapport à la mort ou de*

793 *désinvestissement, comment vous vivez maintenant le rapport à l'action et le rapport à l'arrêt ?*

794 A : Le rapport à l'action est déconnecté de ma vie d'avant parce qu'aujourd'hui mes actions ne

795 ressemblent pas à mes actions d'avant.

796 PP1 : *C'est quoi la différence ?*

797 A : Et bien déjà je n'ai pas de comparaison sur les actions liées au travail et ça c'est quelque chose

798 que je ne peux absolument pas évalué et que je ne peux pas prévoir, donc là je n'ai aucune idée

799 de comment ça va se passer, des fois ça m'inquiète un petit peu dans le sens où je me dis voilà

800 est-ce que réellement je vais pouvoir...

801 PP1 : *Mais dans votre vision, on n'est pas forcément dans la réalité de la chose, mais dans la perception que vous*

802 *avez de la mise en action, est-ce que c'est seulement la mise en action qui est la vie, comment le vivez-vous ?*

803 A : Non, maintenant pour moi l'action comme l'inaction c'est deux façons possibles de vivre,

804 mais ça n'a pas le même impact quand on est dans l'action, qu'on se vide que quand on est dans

805 l'inaction on se remplit.

806 PP1 / *Donc c'est quand même une vision inversée, parce qu'avant pour vous l'inaction c'était la mort, maintenant*

807 *vous dites l'inaction c'est la vie je me remplis.*

808 A : Oui, parce que je me régénère et je pense à moi, quand je dis : » je pense à moi » je ne sais pas

809 si je pense à moi.

810 PP1 : *Vous prenez soin de vous.*

811 A : Je me pose, et bien ce n'est pas les mots qui me viendraient en fait, pour moi ce serait

812 plutôt : « je me repose, je me pose, je me mets en stand by ».

813 PP1 : *Vous vous ressourcez.*

814 A : Voilà je me ressource, mais je n'ai pas encore conscience ou pour moi je ne l'associe pas
815 encore ou peut-être jamais - car je n'ai aucune idée de la suite- à ce que vous disiez, je ne sais plus
816 ce que vous disiez...

817 *PP1 : Je disais que c'était un moment de ressourcement, si vous vous reposez et que vous reprenez des forces, c'est*
818 *un moment de ressourcement.*

819 A : Oui c'est un moment de ressourcement, mais...

820 *PP1 : Si vous vous ressourcez c'est que vous prenez soin.*

821 A : Mais je en me sens pas hyper active et je en me sens pas passive, je me sens dans un état
822 intermédiaire.

823 *PP1 : Vous avez nuancé.*

824 A : Quand je suis dans l'action, dans la parole par exemple on est dans l'action, avant quand je
825 parlais je ne faisais pas de pause, je n'écoutais pas le silence entre les coups, je ne dis pas que je
826 l'écoute pais en tous les cas je sais qu'il y en a maintenant. Il y a des moments, il n'y en avait
827 même pas !

828 *PP1 : Vous n'aviez pas conscience du silence avant ?*

829 A : J'étais la première à dire qu'il devait avoir lieu, j'étais la première à dire aux gens de s'arrêter,
830 de se reposer, je ne savais pas le faire, je pense que j'avais conscience que c'était bien, nécessaire,
831 voire primordial...

832 *PP1 : Mais incapable de le faire pour vous.*

833 A : Mais incapable de le faire.

834 *PP1 : Et cela vous le reliez au vécu des séances ?*

835 A : Je le relie au vécu des séances parce que toutes ces séances mises bout à bout c'est autant de
836 temps où, en fait je n'étais pas dans une action comme avant et le fait d'expérimenter sur la
837 longueur, sur la durée d'une séance et sur la durée des séances se suivant, ça rend les choses
838 concrètes et du coup positives, je ne sais pas trop...

839 *PP1 : C'est un stade, en tous les cas une réalité.*

840 A : C'est possible, c'est faisable et en tous les cas bénéfique.

841 *PP1 : Oui parce que c'est répété à chaque fois.*

842 A : C'est répété à chaque fois pareil, parfois vous m'avez aidée à l'avoir, parfois je l'ai trouvé,
843 quand j'ai senti que je n'arrivais plus à me poser, enfin au début j'arrivais que à aller vers l'avant, je
844 n'arrivais pas à aller vers l'arrière c'était drôle, parce que profondément j'ai compris ça !

845 *PP1 : Qu'avez-vous compris ?*

846 A : (rire) Que j'avais un problème sur le fait de me poser parce que c'était là une sorte de
847 mécanique qui pour moi au départ est assez mécanique parce qu'il n'y avait pas tout le travail que
848 je pouvais avoir.

849 *PP1 : C'était simplement un corps qui bougeait !*

850 A : Voilà, vous mes disiez : il faut faire ci, il faut faire ça, je caricature, mais je sentais bien que
851 quand j'allais là, ah j'y allais...(rire).

852 *PP1 : Vers l'avant.*

853 A : Vers l'arrière je ne pouvais et j'ai senti assez vite que c'était révélateur d'un blocage, voilà, mais
 854 ce côté mécanique pour moi était transposable à ce moment-là en termes d'expérience à la façon
 855 que j'avais de me comporter dans l'action et dans l'inaction... ce que j'appelais l'action, l'inaction
 856 ...mais après, à part en rire, je ne savais pas quoi en faire.

857 *PP1 : Dans le quotidien.*

858 A : Transférer, ça a juste mis le doigt sur quelque chose que je savais ou que les gens pouvaient
 859 me dire.

860 *PP1 : Vous l'avez utilisé, est-ce que de temps en temps tac...*

861 A : Oui.

862 *PP1 : Avancer, reculer...*

863 A : Oui parce qu'en fait, c'est agréable, encore une fois c'est pratique et agréable parce que c'est
 864 une façon d'être là, je reste là, je n'ai pas besoin de sortir de la pièce, donc c'est...

865 *PP1 : Vous restez présente à vous.*

866 A : Et aux autres, je ne suis pas en train de me planquer sous un coussin o de changer de pièce !
 867 (rire) je ne suis pas là en disant : ne me regardez pas je ne suis pas là ! Non, je reste là, je peux
 868 peut-être même continuer à parler ou à me taire, peu importe, mais ça ne me fait pas changer
 869 d'espace, mais ça me fait changer de posture et la présence à moi n'est plus du tout la même.

870 *PP1 : Est-ce que ça a eu une influence dans vos relations, les personnes à l'extérieur ont-elles noté une différence*
 871 *ou vous avez-vous noté une différence dans vos relations ?*

872 A : Moi, je pense qu'aujourd'hui cette différence elle n'est pas vraiment visible parce que les
 873 relations sociales sont relativement limitées. Alors si je prends ma famille, ma famille elle est la
 874 mieux placée et la plus mal placée, c'est-à-dire que pour ma famille j'ai encore mes extrêmes.

875 *PP1 : Et vos filles sont un peu petites !*

876 A : Voilà donc effectivement.

877 *PP1 : Vous vous sentez encore dans des extrêmes ?*

878 A : Je me sens encore très fragile.

879 *PP1 : Quand vous dites : extrême, ça veut dire quoi, une hyper réactivité ?*

880 A : Ah et bien hier soir c'était encore n'importe quoi.

881 *PP1 : C'est-à-dire ?*

882 A : Et bien hier soir, j'avais été fatiguée du week-end c'était les 8 ans de ma petite fille : organiser
 883 l'anniversaire, voir tous les petits copains, sortir les jouets dehors, je n'étais pas obligée de le faire,
 884 mais je l'ai fait, j'étais contente de le faire, ils étaient 6 plus les 2 miennes ça faisait 8, c'était quand
 885 même pas mal, c'est du bruit, c'est de la demande et là je en pouvais me mettre de côté.

886 *PP1 : C'est clair !*

887 A : Donc voilà je l'ai fait dans me mettre de côté avec certains petits moments où je les laissais, je
 888 repartais, l'idée ce n'était pas que je sois là tout le temps, mais c'était qu'à certains moments je
 889 pusse relancer quelque chose pour que du coup chacun trouve son compte. Moi, ma
 890 préoccupation c'était que ma fille et chacun de ses petits invités copains copines puissent être
 891 bien ; dans ces cas-là, qu'est-ce qui se passe pour moi : je ne cherche pas à faire un truc idéal.

892 *PP1 : C'est un comportement que vous auriez pu avoir avant ?*

893 A : Idéal, non, mais en tous les cas un truc super, un truc à fond quoi !

894 *PP1 : C'est le comportement d'avant ?*

895 A : Oui, oui oui parce que je suis entière et que du coup j'aurais pu organiser des jeux, des
 896 machins, des trucs... En même temps, je n'ai jamais voulu non plus être omni présente, j'aime
 897 bien l'autonomie, j'aime bien permettre l'autonomie donc j'aime bien que ce soit dans ma famille,
 898 pour mes petites filles, pour mon mari oui pour la lessive, pour le reste il se débrouille !...(rire)
 899 Non, je rigole, mais, vola, et puis dans mon travail, mais je pense que ce que ça a favorisé c'est
 900 chez moi une conscience qu'il y a plusieurs façons d'être au monde et qu'on peut en plus les
 901 alterner.

902 *PP1 : On peut faire des choix.*

903 A : Voilà.

904 *PP1 : On peut faire des choix, des fois oui, des fois non, mais en tous cas on peut se dire : je fais le choix d'être un*
 905 *peu plus hyper actif.*

906 A : Voilà

907 *PP1 : Mais c'est un choix conscient et dans ce cas-là, je sais qu'après je vais être fatiguée, mais je vais l'assumer*
 908 *parce que je suis consciente que...*

909 A : Voilà. Mais justement là je n'ai pas assumé parce que là hier soir, en plus je suis dans une
 910 période où, avec tout ce qui s'est passé avec la mairie et tout, j'ai à nouveau des sommeils trop
 911 longs, de 3h donc voilà tout ça et puis plus savoir quoi faire de mon temps, pas géré mon temps,
 912 pas arrivé à me donner des choses à faire parce que tout me paraissait difficile : plier du linge,
 913 j'avais 4 lessives de retard, alors pour moi 4 lessives de retard rien que le fait d'en plier une
 914 pendant un quart d'heure ce n'était pas possible, fallait faire tout ou rien, bon voilà ! C'est revenu
 915 parce que déstabilisée, ça a été difficile pour moi à gérer parce que je voyais, je le comprenais.

916 *PP1 : Vous n'aviez plus de prise dessus ?*

917 A : Non, si la seule prise c'était de dormir, c'était de fuir un petit peu, mais bon ! Et là...

918 *PP1 : C'était hier soir ?*

919 A : Et là hier soir, j'ai dormi de 10h à 1h... déjà ; je me suis réveillée à 1h, oh la je pensais
 920 dormir...

921 *PP1 : 1h du matin ?*

922 A : Non.

923 *PP1 : De 10h du matin à 13h.*

924 A : Oui, en fait toute la dernière semaine ça a été ça, je dormais 3h par jour, n'importe quelle
 925 heure, ce n'était pas toujours les mêmes heures, mais je dormais 3h par jour, n'importe quelle
 926 heure, pas toujours les mêmes heures, mais ça faisait 3h. Je ne trouvais pas ça très cool et en plus
 927 on ne fait pas grand-chose et puis quand on se lève on n'est pas forcément très bien et puis je suis
 928 allée chercher mes filles, enfin bref tout le monde est rentré, mon mari n'était pas rentré, mais
 929 mes 2 petites filles avaient des heures décalées au niveau des activités enfin bref elles étaient
 930 fatiguées et je n'ai pas supporté, je ne pouvais pas supporter ça : je n'ai pas supporté quand il y en
 931 a une qui m'a dit : « Dis, maman tu me demandes toujours de ranger mon bureau ». je suis partie
 932 tout de suite, j'ai crié, je ne supportais pas, j'ai claqué sa porte au lieu de lui flanquer une claque je
 933 pense, enfin voilà ! Je me suis énervée contre l'autre aussi qui n'avait pas rangé ce qui était sorti
 934 dehors et elle me dit : Oh ba c'est toujours moi la petite qui range ». Alors je lui ai dit : « C'est toi

935 qui a sorti ça, tu me l'as demandé, tu l'as descendu tu iras le chercher ». En fait je ne voulais rien
 936 laisser passer parce que je ne voulais pas le faire à leur place.

937 *PP1 : Plus de nuance.*

938 A : Et plus de nuance et en même temps une grande lassitude et incapacité à me maîtriser, enfin
 939 relative, mais quand même ! Ce n'est pas dans mes habitudes et ça m'a rendu dans une grande
 940 tristesse forcément et quand mon mari est arrivé c'est lui qui a tout pris, en plus !

941 *PP1 : Et là par rapport à hier comment vous sentez vous ?*

942 A : Je comprends parce que la semaine dernière plus le week-end, voilà, c'était trop éprouvant
 943 pour moi et j'ai encore du mal à doser ma force.

944 *PP1 : La capacité d'action.*

945 A : Voilà et je pense que je suis juste en train de récupérer un petit peu mon tonus, mais je ne suis
 946 pas encore... ma réserve elle n'est pas faite donc je ne peux pas être au-dessus et comme je suis
 947 toujours à mon avis dans ma réserve, dès que je suis un peu dans ma réserve et bien voilà ça...
 948 Cela c'est encore quelque chose qui n'est pas encore géré par moi, c'est-à-dire que le stress
 949 dernier m'a replongée dans une panique, en fait ! C'est là que je vois que je suis fragile !

950 *PP1 : Et là est-ce que vous avez le sentiment que les séances de Pédagogie Perceptive vous sont une aide pour*
 951 *traverser ces périodes-là ?*

952 A : Oui parce que ça fait comme une sorte de tuteur... je ne souhaite pas que je sois obligée de ça
 953 parce que je pense que l'idéal c'est de pouvoir...

954 *PP1 : Être autonome.*

955 A : Voilà.

956 *PP1 : C'est le but, les exercices servent à ça.*

957 A : Voilà, mais je sens qu'aujourd'hui malgré les mois passés et parce que quand j'ai commencé à
 958 vous voir et encore aujourd'hui j'ai des grandes fragilités, je ne peux pas mettre à profit, heu...
 959 encore pour moi certaines choses c'est-à-dire qu'il y a des petites choses qui transparaissent, voilà
 960 qui se mettent en place.

961 *PP1 : Mais c'est encore fragile.*

962 A : Voilà alors du coup je suis encore dans une gestion d'une situation de détresse encore pour
 963 vraiment bénéficier encore plus. C'est pour cela que je dis que pour moi pour l'instant c'est
 964 encore pour moi comme un tuteur et il y a 15 jours je n'aurais pas dit ça et je n'aurais d'autant pas
 965 dit ça si, en plus la commission de réforme avait statué que ça se ré agenceraient autre part parce
 966 que je pensais que j'étais déjà dans la reconstruction, mais ce truc-là m'a fait repartir... pas en
 967 arrière, ce n'est pas ça !

968 *PP1 : Juste un petit moment où il faut attendre que ça redevienne supportable.*

969 A : Voilà.

970 *PP1 : Juste une dernière petite question : avant les séances est-ce que vous aviez l'impression d'avoir obtenu les*
 971 *choses importantes de votre vie, d'avoir eu la capacité à vous mobiliser pour obtenir les choses de votre vie ? Quand*
 972 *je dis : la vie en général c'est la vie de couple, la vie de famille ?*

973 A : Avec un sentiment d'incomplétude. Néanmoins ce qui me manque encore et que je pense
 974 qu'il est possible de toucher avec ç.

975 *PP1 : Avec ça, les séances ?*

976 A : Oui, justement une complétude quelque chose de plus entier, pas en... vivre en couple, en
 977 maman, en ami, en amante, en copine, en fille, en mère enfin tout ça, en collègue, je peux le faire
 978 avec plus ou moins de bonheur selon les contextes, mais..

979 PP1 : *En tous les cas vous avez le sentiment d'avoir réalisé ça.*

980 A : Oui, mais j'ai l'impression qu'avec ce travail là, je perçois une dimension dont je n'avais pas
 981 conscience, ou peu conscience qui ne serait pas de l'ordre de la spiritualité parce que, pour moi ce
 982 n'est pas spirituel au sens croyance, mais c'est : entité, complétude, être entier.

983 PP1 : *Entièreté.*

984 A : Entièreté, c'est un mot, ça existe ?

985 PP1 : *Oui, ça existe, une entité c'est plutôt des choses un peu (rire)...*

986 A : Une entité oui, ah non je vais dire entièreté alors... (rire), mais complétude, plénitude, quelque
 987 chose qui va toucher des niveaux matériels, psychiques, alors spirituels au sens du bien-être, oui
 988 c'est ça heu, d'une perception plus juste parce que plus complète et plus personnelle, plus
 989 individuelle.

990 PP1 : *Plus personnelle, plus individuelle ? Que voulez-vous dire ?*

991 A : C'est-à-dire que je ne suis pas un numéro (rire).

992 PP1 : *Une identité propre à vous.*

993 A : Oui, j'ai un statut, j'ai un nom, j'ai des numéros dans certaines structures pour être un dossier
 994 bidule lambda, mais au-delà de ça j'ai une durée limitée de vie, mais pendant que j'y suis je trouve
 995 que c'est mieux si on touche à plus de niveaux.

996 PP1 : *Vous avez le sentiment que les séances Pédagogie Perceptive peuvent vous amener à ça ?*

997 A : Oui, parce que c'est déjà ce qui se passe en fait, je pense qu'avec ça je retrouve une certaine
 998 tranquillité où je trouve, parce qu'encore une fois je ne sais pas dire par rapport à avant parce que
 999 s'il n'y avait pas eu ce clash est-ce que j'y serai arrivée, est-ce que je me serais rendu compte que
 1000 j'en avais conscience ou pas ? Je ne sais pas, je n'en sais rien. Je n'ai pas l'impression de sortir de
 1001 mon œuf aujourd'hui parce que, comme je l'ai dit pour moi ce n'était pas une naissance, mais une
 1002 renaissance c'est-à-dire que je ne suis pas une autre, je suis la même, mais avec une étape
 1003 supplémentaire de perception, de sensibilité au monde qui n'est plus tout à fait la même.

1004 PP1 : *En quoi a-t-elle changé ? Vous sauriez dire ?*

1005 A : J'ai toujours été attentive aux autres, à ce qui m'entourait : les nuages...

1006 PP1 : *La nature.*

1007 A : Voilà, mais cette chose là est mise en lien avec moi alors qu'avant... bien sûr c'étaient mes
 1008 yeux qui regardaient les nuages... (rire) ...mais, je ne sais pas... c'est une sensation, une
 1009 impression et une façon d'imprimer les choses qui n'est pas pareil, qui n'est pas pareil... je ne sais
 1010 pas comment ?...

1011 PP1 : *Oui, c'est difficile de décrire. Donc là, cela tombe bien parce qu'on est au niveau de la conscience de soi :
 1012 avant les séances est-ce que vous aviez beaucoup tendance à réfléchir sur vous ?*

1013 A : Sur moi, pas trop.

1014 PP1 : *Oui, c'est ce que vous me disiez dans le questionnaire.*

1015 A : Non ce que je veux, ce que je suis, où je vais, à quoi je ressemble : non.

1016 PP1 : *Est-ce que ça a évolué avec les séances ?*

1017 A : ...Oui, oui dans le sens où j'ai plus de tendresse pour moi-même... Et puis avant je pensais
1018 que je m'en fichais de ce qu'on pensait de moi même si je savais que ça jouait, mais il y a quelque
1019 chose qui faisait que je me disais : en même temps je ne suis pas là pour être aimée ou ne pas être
1020 aimée enfin je veux dire pas de mon amoureux !... (rire) ou alors je le quittais !... Mais dans ma vie
1021 professionnelle, je n'ai jamais estimé avoir besoin, enfin... avoir comme besoin, comme nécessité
1022 de me faire aimée. Par contre de pouvoir... de pouvoir sentir que mes compétences ou mes
1023 savoir-faire étaient utiles voire appréciés et reconnus, cela m'aidait après qu'on m'aime,
1024 qu'on ne m'aime pas, qu'on me trouve jolie, pas jolie, qu'on me trouve con, pas con...

1025 *PP1 : Mais une réflexion sur vous, pas forcément en lien avec l'extérieur ?*

1026 A : Comme quoi alors, je ne sais pas moi.

1027 *PP1 : Des gens qui peuvent dire une réflexion sur soi : « Ah aujourd'hui, il faut que je fasse attention, je ne suis*
1028 *pas encore très en forme, ou je réfléchis à mon passé ».*

1029 A : Non, je n'étais pas très active par rapport à ça.

1030 *PP1 : ça marche !*

1031 A : Non.

1032 *PP1 : Et là vous disiez que ça avait changé ?*

1033 A : Oui.

1034 *PP1 : C'est quoi qui a changé ?*

1035 A : Et bien je fais plus attention à moi, je prends plus soin de moi, je pense que je ne prenais pas
1036 soin de moi.

1037 *PP1 : Et dans le quotidien, ça se manifeste comment ? Y a-t-il eu des répercussions ?*

1038 A : Oui, d'abord je ne me presse pas pour faire les choses. Quand je suis en retard... je n'aime pas
1039 être en retard...ça dépend du contexte, mais je ne vais pas m'en faire une maladie.

1040 *PP1 : Vous vous agitez moins.*

1041 A : Je m'agite moins, je me mets moins de pression.

1042 *PP1 : Et cela vous le reliez avec le fait d'avoir plus une tendance à réfléchir sur vous –même ?*

1043 A : Alors je n'appelais pas ça réfléchir sur moi-même j'appelais ça être à l'écoute de moi-même
1044 parce que réfléchir sur moi-même.

1045 *PP1 : C'est la question de la chose on en la comprend pas bien !... (rire)*

1046 A : Oui, heu...réfléchir sur moi-même...

1047 *PP1 : Non, mais gardez le terme être à l'écoute parce que...*

1048 A : Oui, c'est déjà pas mal !

1049 *PP1 : Et ça vous le reliez aux séances de Pédagogie Perceptive ou pas ?*

1050 A : Ah oui, parce qu'être à l'écoute de moi c'est passer par l'écoute de l'intérieur de moi, de
1051 sentir..

1052 *PP1 : Et ça vous l'avez appris au cours des séances ?*

1053 A : Ah oui quand je sens que c'est chaud, que ça bouge là, mais que le doigt il est là c'est quand
1054 même bizarre, donc quand on sent que là il y a un truc qui n'est pas net, mais qu'en même temps
1055 ça a l'air de couler de là à là... donc là dans ces cas-là je ne me suis pas dit : « tu es tapée ! » Je me

1056 suis juste dit que je n'avais jamais senti ça, été à l'écoute de ça, donc il y a une partie de moi que je
 1057 n'écoutais pas, dont je n'avais pas conscience ; évidemment je sais que j'ai un squelette, tout ça !

1058 *PP1 : La connaissance anatomique.*

1059 A : J'ai la connaissance.

1060 *PP1 : Mais la perception c'est autre chose !*

1061 A : Concrètement c'est impossible pour moi de me dire que je suis un squelette. Alors je sais que
 1062 je vais mourir ; mais pour moi quand je vais mourir, l'âme va s'arrêter, je veux dire : je vais arrêter
 1063 de réfléchir.

1064 *PP1 : Oui, c'est ça, la vie était reliée à la conscience ou à l'esprit, mais pas à la matière.*

1065 A : Et bien du coup la matière ne va pas pouvoir vivre, mais pour moi la matière, elle était là je en
 1066 peux pas dire qu'elle n'était pas là, je me coupe les ongles, je m'épile, je vois bien que la matière
 1067 elle bouge, je vois bien que je vieillis, je vois bien que mon corps change, mais l'intérieur de moi.

1068 *PP1 : C'est une autre perception de vous-même.*

1069 A : C'est autre chose, quoi !

1070 *PP1 : Comment vous décririez cette perception ? Quel impact cela a eu dans votre vie ?*

1071 A : C'est que les choses ne sont pas si simples.

1072 *PP1 : C'est-à-dire ?*

1073 A : Ce n'est pas que ce qu'on voit ! Parce que si je me regarde dans un miroir je ne vois pas
 1074 l'intérieur de moi.

1075 *PP1 : C'est clair !*

1076 A : Je vois l'enveloppe, je vois une expression.

1077 *PP1 : Donc, ça vous a appris ?*

1078 A : Cela m'a appris que je suis plus que ce que je suis (rire) c'est-à-dire que je suis un être de chair
 1079 et d'os, et un être de fluide : alors les fluides, des fois on les voit, ça saigne, voilà on pleure et
 1080 quand on est une femme, voilà ! Il y a d'autres fluides qui s'échappent... un homme aussi
 1081 d'ailleurs, mais le corps n'était pas inactif, mais il était...

1082 *PP1 : Mécanique, biologique.*

1083 A : Je ne sais pas, il était, mais je n'avais pas cette conscience-là, mais le fait de sentir qu'on fait ça
 1084 et là ça fait pchihhh ou que ça fait chihhi, et bien c'est bizarre !

1085 *PP1 : Et ça change quoi ? Est-ce que ça a changé quelque chose ?*

1086 A : Oui, mais je n'arrive pas à l'exprimer, ça change... ça ouvre un continent de soi en fait, c'est
 1087 comme une terre inexplorée, c'est genre... C'est comme Christophe Colomb quoi ! Il va en Inde,
 1088 il va en Amérique, mais il appelle ça l'Inde§ (rire)

1089 *PP1 : C'est clair !*

1090 A : Et bien le corps c'est ça, c'est-à-dire c'est l'Inde, mais en fait à l'intérieur c'est l'Amérique
 1091 parce que c'est l'Inde parce qu'on veut voir l'Inde, on voit l'Inde parce qu'intellectuellement.

1092 *PP1 : Parce que c'est la seule représentation qu'on a.*

1093 A : Voilà parce que la science fait que, voilà, mais à l'intérieur il y a autre chose et cette autre
 1094 chose... voilà quand on prend une position, c'est sûr que si on se met comme ça et bien

1095 justement tous ces fluides, tous ces liquides, toutes ces palpitations tous ces « je ne sais pas quoi »
 1096 ne sont pas dans la même position que si je les coince, donc si je dénoue le corps... l'enveloppe,
 1097 elle est dans une position plus ouverte, à l'intérieur c'est plus zen quoi !

1098 *PP1 : Ce sont des rapports que vous aviez faits avant ? Une connaissance que vous aviez avant ?*

1099 A : Avec le yoga il y avait quelques trucs, mais ce n'était pas ça le yoga, c'était le lâcher du corps,
 1100 non c'était le lâcher de l'esprit au profit de la concentration sur le corps, mais sur le corps aussi
 1101 capable de se mettre en mouvement.

1102 *PP1 : Capacité physique.*

1103 A : Voilà c'est pour ça que je rapprocherais ça de ça, mais ce n'est pas ça.

1104 *PP1 : On va aborder la dernière question à laquelle vous avez déjà un peu répondu qui est la tendance à être*
 1105 *attentive aux sentiments. Est-ce qu'avant les séances vous aviez une tendance à être plutôt attentive aux sentiments*
 1106 *qui vous animaient ou pas du tout ?*

1107 A : Non, pas trop.

1108 *PP1 : Et en quoi ça a évolué suite à l'accompagnement si cela a évolué ?*

1109 A : Oui cela a évolué parce que j'ai senti... alors ça avait évolué déjà avec mon craquage parce que
 1110 quand j'ai craqué j'étais aussi extrêmement dure, comment dirais-je ? Quand je n'avais pas envie
 1111 de faire un truc, je ne parle pas de pas envie hein ! La léthargie, enfin tout ça, quand quelque
 1112 chose allait me peser ou je sentais que c'était pour l'autre que je le faisais j'avais commencé à
 1113 arrêter ça. D'ailleurs juste avant de craquer j'ai aussi arrêté ça, je me suis fâchée avec une de mes
 1114 amies de plus de 10 ans parce qu'elle ne comprenait rein et ça m'a soulée et ce n'était pas du tout
 1115 dans ma façon d'agir, j'étais beaucoup plus en rondeur, en écoute, en explication, en pédagogie,
 1116 en gnin gnin gnin, à trouver toujours des excuses.

1117 *Pp1 : Et ça vous le reliez aux séances ?*

1118 A : Je le relie au départ à ma cassure personnelle et par la suite c'est quelque chose que je ressens
 1119 comme non conflictuel nécessairement.

1120 *PP1 : Je n'ai pas compris.*

1121 A : (rire) C'est normal ! (rire)

1122 *PP1 : Qu'est- qui est moins conflictuel ? le fait de l'avoir vécu en séance de Pédagogie Perceptive ? Je n'ai pas bien*
 1123 *compris.*

1124 A : (rire)...Avant j'étais toujours d'accord, toujours gentille, toujours positive, toujours
 1125 disponible... quand j'ai craqué je n'avais plus de forces, donc de fait j'étais moins disponible voire
 1126 plus du tout disponible, et les séances m'ont permis de voir que, au départ, cette chose là qui m'a
 1127 fait beaucoup souffrir parce que j'ai perdu.

1128 *PP1 : Une manière d'être.*

1129 A : Une manière d'être qui m'était naturelle et connue de puis toujours, ça fait partie des choses
 1130 que j'ai acceptées, plus ou moins, comme une évolution possible, temporaire ou permanente,
 1131 alors là je ne me pose même plus la question alors qu'avant je me demandais beaucoup ce que
 1132 j'allais devenir, comment j'allais être, est-ce que l'état dans lequel j'étais ça allait être les prémices
 1133 de moi après...

1134 *PP1 : Vous vous posez beaucoup de questions.*

1135 A : A ce moment là je me posais énormément de questions... en fait, mon craquage m'a fait
 1136 énormément poser de questions sur ce que je ressentais, mes sentiments, etc. Mes impressions
 1137 parce que tout d'un coup je n'avais plus le choix.

1138 *PP1 : C'est cela, vous étiez en face de quelque chose que vous aviez ignoré pendant longtemps.*

1139 A : Exactement, et alors là je ne comprenais plus rien...

1140 *PP1 : Ce n'était pas l'état dans lequel vous êtes arrivée au début des séances ?*

1141 A : On pourrait dire ça oui.

1142 *PP1 : Les séances vous ont amenée à découvrir quelque chose par rapport à ça ?*

1143 A : Les séances m'ont permis de ... ça m'a apaisé sur cette inquiétude, je dis inquiétude, c'était
 1144 une forme de détresse, cette souffrance aussi.

1145 *PP1 : Bien sûr.*

1146 A : Mais qui je suis, où je vais, que se passe-t-il, qu'est-ce qui va rester de moi, mais du coup c'en
 1147 était aussi : « mais les gens qui me connaissent aujourd'hui est-ce qu'ils me supporteront encore
 1148 après ». Et moi ? Je n'en suis même pas là ! Voilà ça c'était une vraie angoisse qui était liée à la
 1149 souffrance voilà !...

1150 *PP1 : Perte de repère.*

1151 A : perte de repères, tout ça et les séances comme j'étais en pause à ce moment-là, dans ma bulle
 1152 et que je me retrouvais dans quelque chose que je ne connaissais peut-être pas bien, mais qui était
 1153 moi en même temps, ce n'était pas flippant, je n'ai jamais flippé.

1154 *PP1 : Cela vous donnait des perspectives ?*

1155 A : Oui, ça me rassurait en fait, voilà, au lieu de On m'aurait demandé, je serai partie dans une
 1156 aventure où on m'aurait dit A. : « Pour t'en sortir il faut que tu deviennes une athlète hors pair ».
 1157 Je l'aurais fait, hein, possible !

1158 *PP1 : Bien sûr.*

1159 A : Alors après physiquement j'aurais eu du mal parce que physiquement heu... voilà (rire).j'aurai
 1160 pu le faire, mais ça ne m'aurait pas rassuré, ça m'aurait au contraire mise en situation d'échec.
 1161 Donc le fait d'être dans cette aventure avec vous ça m'a plutôt mise dans une situation de bulle,
 1162 de réconfort...

1163 *PP1 : De possible.*

1164 A : C'est possible d'être ça et on n'attend pas de moi systématiquement quelque chose qui doit
 1165 être éloquent, perceptible, non, je devais juste dire ce que je ressentais alors ça, je pouvais essayer
 1166 de le faire, ce n'était pas forcément évident, mais c'était à ma portée et le fait que ce soit possible
 1167 même si ce n'était pas habituel ce n'était pas grave. Me mettre à sauter 3m avec une perche, c'était
 1168 juste pas possible, pas pensable, mais dire ce qui se passe, à quoi je pense quand vous m'appuyez
 1169 là...

1170 *PP1 : Si je ne pense à rien, c'est rien.*

1171 A : Et bien si je sens que vous m'appuyez dessus et tout de suite il y avait d'autres choses qui se
 1172 passaient, mais même si je n'avais dit que ça : « eh bien oui, vous m'appuyez là » j'aurais dit ça ce
 1173 n'était pas grave, mais sauter de 3m on saute ou on ne saute pas. En fait dans tout le travail que
 1174 vous faites et vous proposez et que vous mettez en place il n'y a pas de mauvaise réponse, donc il
 1175 n'y a pas d'échec possible et comme il n'y a pas d'échec possible quelque soit pourquoi on vient
 1176 ça ne peut pas faire de mal.

1177 *PP1 : On part de là où c'est.*

1178 A : On part de là où c'est, on ne sait pas jusqu'où on ira parce que ça dépendra de la personne et
 1179 de plein de choses et puis ensuite ça peut aussi... ça me fait penser à quand j'étais enseignante je
 1180 disais : » on va semer des petites graines on ne sait jamais ce que ça donner, ce que vont en faire
 1181 les gens, on peut les voir 3 jours 3 mois 3 ans, mais peut-être pas dans 30 ans, mais peu importe,
 1182 mais ce n'est pas grave on donne ce qu'on donne à ce moment-là et pour moi il y a quelque chose
 1183 comme ça dans votre démarche : il y a quelque chose de gratuit au sens où : « tu prends, tu ne
 1184 prends pas » cela te fait avancer vite ou doucement, en fait peu importe.

1185 *PP1 : Il n'y a pas de normes.*

1186 A : Non, il n'y a pas d'échelle, quand vous faites de la musique on vous dit : « là vous êtes en
 1187 niveau machin, vous avez la médaille truc, le flocon machin » voyez, pour le ski et tout ça, là il n'y
 1188 a pas ... même à la limite pour le yoga il y a débutant et confirmé et là je dirais qu'il peut y avoir
 1189 un démarrage, une conscience de soi nouvelle elle est incalculable comparativement à quelqu'un
 1190 d'autre.

1191 *PP1 : Et il y a des moments où la personne n'est pas bien, elle va vivre quelque chose même si c'est une confirmée
 1192 elle ne va rien vivre du tout parce que elle n'est pas là.*

1193 A : Exactement, ce n'est pas une science qui va faire que ...

1194 *PP1 : Pas de normes.*

1195 A : Voilà, ce n'est pas normé, ça peut être étudié, ça peut être- en plus je veux bien le croire-
 1196 évalué et réfléchi, etc... mais on ne peut pas dire...

1197 *PP1 : Il n'a pas de niveau à atteindre.*

1198 A : Et je pense que le seul niveau qu'il y a à atteindre si on peut parler de ça c'est que la personne
 1199 se sente mieux en fait.

1200 *PP1 : Oui, avec plus de proximité avec elle.*

1201 A : Voilà, après...

1202 *PP1 : J'en ai fini avec cette question. Est-ce qu'il y a quelque chose d'important que vous voudriez rajouter par
 1203 rapport à vos vécus dans cet accompagnement-là en Pédagogie Perceptive ? Ou un résumé ?*

1204 A : (Silence) ... Je trouve que les moments... de reprise de contact au départ sont importants par
 1205 rapport à la séance.

1206 *PP1 : Du début et de la fin de la séance.*

1207 A : Oui, d'arriver et de demander : « Alors comment ça va ? » même si je suppose que des fois ça
 1208 peut être plus court pour moi, que je devrais être moins bavarde, c'est important parce que c'est
 1209 une façon de déposer aussi quelque chose qui, après va pouvoir laisser de la place à autre chose,
 1210 enfin moi je le ressens comme ça et le départ aussi ; c'est une façon de commencer la bulle et de
 1211 finir la bulle.

1212 *PP1 : Une séquence.*

1213 A : Voilà, par exemple je crois que je n'aimerais pas du tout qu'il y ait 2 trucs en même temps,
 1214 d'arriver et de me poser et d'attendre que vous soyez prête pour venir... enfin j'exagère hein !
 1215 Voilà, quoi.

1216 *PP1 : Une présence dispatchée.*

1217 A : Présence dispatchée, mais c'est le fait que quand vous arrivez il n'y a pas d'accueil et pas de
 1218 départ genre : « vous allez au vestiaire, vous vous allongez et puis j'arriverai » et puis (chuchoté à

1219 voix très basse) : « et puis vous vous rhabillez... » Ça je n'aimerais pas ça du tout parce que pour
 1220 moi ce serait pour le coup... l'importance de votre travail c'est autant le ressenti que ce qu'on en
 1221 verbalise après, je pense.

1222 *PP1 : C'est juste.*

1223 A : D'autant pour quelqu'un comme moi qui ai besoin d'être dans une parole.

1224 *PP1 : C'est important cela fait partie d'un équilibre.*

1225 A : Oui, la parole ne doit pas être trop importante, mais elle ne peut pas être absente, elle ne peut
 1226 pas être absente parce que si elle est absente, la perception n'a pas cette conscience.

1227 *PP1 : Elle ne peut pas faire sens.*

1228 A : Oui, et puis parce qu'il y a des choses que vous dites qui vont résonner en parallèle, en écho,
 1229 jamais en écart.

1230 *PP1 : Oui toujours en lien.*

1231 A : Oui, je ne me suis jamais dit : « oh, c'est bizarre je repars avec ça dans la tête et... », non, je ne
 1232 me suis jamais dit ça.

1233 *PP1 : Dans une cohérence.*

1234 A : Oui, oh ça pourrait arriver, moi ça ne m'est pas arrivé.

1235 *PP1 : Une cohérence.*

1236 A : Une cohérence dans... une cohérence. Pour moi c'est important, parce que dans mon cas, le
 1237 fait d'être déjà tellement écartelée, avoir quelque chose de rassurant et de rituel aussi, ritualisé ce
 1238 n'est pas mal.

1239 *PP1 : C'est unifié : parole et corps.*

1240 A : Eh bien oui, oui parce que sinon on se dit : ». Bon là je vais voir le psy, après je vais voir V. »

1241 *PP1 : Il y en a un qui travaille sur le corps, l'autre qui travaille sur la tête. Qui travaille sur le Moi total ?*

1242 A : Et bien moi, mais moi toute seule je suis perdue, alors là pour moi rassembler les 2...

1243 *PP1 : Vous avez conscience que les séances de Pédagogie Perceptive vous apportent ça ?*

1244 A : Elles les rassemblent tout en dissociant néanmoins.

1245 *PP1 : Ce n'est pas mêlé.*

1246 A : Non, ce n'est pas confondu, mais c'est 2 temps différents de perception et de conscience et
 1247 après, que votre parole résonne pour la séance d'après, pour les 3 séances d'après ou 3 séances
 1248 d'avant ça on s'en fou.

1249 *PP1 : C'est clair !*

1250 A : Je trouve.

1251 *PP1 : Super, merci beaucoup.*

1252 A : Non, de rien.

Entretien Corinne– 23 Juillet 2013

L'interviewer est nommé PP pour Pédagogue perceptif. (PP1)

PP1 : Bonjour Alexia. Comme je t'en ai parlé, ceci est un entretien de recherche que je mène pour ma thèse de doctorat. Peux-tu me dire qu'elle est la motivation qui t'a poussée à venir faire les séances de Pédagogie Perceptive ?

A : La motivation... c'est... en fait, j'ai entendu parler de toi et de ton travail par d'autres personnes et j'avais envie d'essayer cette pratique parce que tout ce qui touche au corps m'intéresse.

PP1 : Tu fais quoi comme autres pratiques ?

A : Je pratique le Taïchi chuan et je pratique des médecines parallèles comme l'acupuncture par exemple qui touche vraiment au corps et ce sont vraiment des choses qui me parlent, mon corps qui m'apprend beaucoup de choses et j'avais envie d'essayer la pratique de la pédagogie perceptive, surtout qu'il y a beaucoup de personnes du Taïchi qui venaient te voir. Donc, ça a vraiment été un essai et, d'autre part, je suivais des séances de kiné Mézières, toujours pour entretenir mon corps et je n'étais pas satisfaite de ce qui se passait avec cette personne parce que, après les séances je ne sentais pas l'effet du travail ou très peu, c'était très peu significatif en fait.

PP2 : Si tu devais résumer un peu tes motivations à venir, tu dirais quoi ?

A : Je dirais que je suis venue parce que j'avais entendu parler de toi.

PP2 : Qu'est- qui t'a attiré ?

A : Ce que me disaient les gens, ce que me disaient les personnes qui me parlaient de toi. Quand je parlais de moi à mes amis, de mes problèmes de dos ...si j'allais voir ce kiné Mézières, c'est parce que j'avais un problème de lombaires et quand j'en parlais, on me disait aussi qu'il y existait d'autres pratiques et elles me conseillaient de venir te voir. Et le fait que j'arrive à Nantes, ça a déclenché la chose. Voilà, donc il y avait une raison physique et l'autre c'était une découverte et on m'avait parlé de toi et la petite graine était plantée depuis plusieurs mois.

PP1 : Est-ce que tu peux me dire si ta motivation de départ a évolué suite aux séances ou ça a pris une nouvelle forme ?

A : Ah oui, c'est-à-dire que la première fois et ça je m'en souviens très bien, c'est quand tu as posé tes mains sur moi. C'était dans le dos, je crois, j'ai senti quelque chose que je n'avais jamais senti, voilà donc ça a été une perception de mon corps jamais ressentie.

PP1 : C'était quoi ?

A : Tu as posé tes mains sur les omoplates... et alors il y a eu... comment je vais dire ça ? Un flux jusqu'en bas des pieds, il y a eu une perception très chaude, très vivante, vivante jusque dans les pieds.

Pp1 : Que tu n'avais jamais ressenti avant ?

A : Non jamais, je n'avais jamais ressenti ça avant. Et là je me suis dit : cette fille, il y a un truc ! Au-delà de la technique, de la pratique, c'est à toi que j'ai associé ça parce que c'était le contact

40 avec les mains et je sais qu'il y a beaucoup de choses qui passent par les mains, mais vraiment ça a
41 été immédiat, ça a été instantané.

42 *PP1 : Et quel effet ça te faisait, tu t'en souviens ?*

43 A : Une présence, une qualité de toucher... Quels effets : une prise en compte de moi, de mon
44 corps, un intérêt porté à mon corps, ce n'était pas quelque chose d'extérieur, souvent je compare
45 avec d'autres pratiques, on vous applique une pratique, une méthode alors que là, ça venait
46 vraiment révéler quelque chose de moi dedans. Voilà, tes mains sont venues révéler quelque
47 chose qui existait à l'intérieur et ça, c'était inconnu pour moi.

48 *PP1 : Et par rapport à ta motivation, comment a-t-elle évolué ?*

49 A : C'est-à-dire que c'était un sentiment tellement agréable que quand j'ai quitté ton cabinet, j'ai
50 tout de suite annulé les séances que j'avais avec ce kiné et j'ai dit : de toute façon c'est avec elle
51 que je vais travailler maintenant. Mes motivations ont évolué parce que, au fur et à mesure, j'allais
52 de mieux en mieux, il n'y a plus eu ce problème de physique de dos. Et puis, il y a eu beaucoup
53 d'échanges avec toi, et le fait qu'on parle beaucoup était très important pour moi parce que
54 j'arrivais vraiment avec une problématique qui ne trouvait pas forcément des solutions, mais en
55 tous cas je ressortais à chaque fois avec des pistes, j'avais toujours des nouvelles pistes de façons
56 de faire. Par exemple, j'arrivais avec des gros problèmes liés au boulot, ce n'était pas terrible et
57 quand je t'en parlais tu me donnais des pistes, en tous les cas le résultat de nos conversations me
58 donnait des pistes pour m'ouvrir à des choses, des perspectives que je n'avais pas vu ou des
59 nouvelles compréhensions. C'est-à-dire que je me sentais bloquée sur des situations au boulot,
60 surtout dans des grosses problématiques relationnelles, et dans le travail avec toi, je trouvais
61 d'autres façons d'entrer en relation avec les autres, ce qui était le cœur de mon problème.

62 *PP1 : Et là comment tu décrirais ta motivation ?*

63 A : Pour continuer ?

64 *PP1 : Là, maintenant ?*

65 A : Ma motivation, hé bien... c'est-à-dire... ma motivation que je me rapproche de plus en plus
66 de moi, c'est un chemin que je n'avais pas trouvé. C'est quelque chose qui m'amène de plus en
67 plus vers ce que je suis vraiment, en fait, c'est comme si j'enlevais des couches de l'éducation, de
68 ce qu'il faut ou faudrait faire ou des choses qui m'ont permis de me construire, mais qui me
69 bloquent.

70 *PP1 : Des normes.*

71 A : Des normes, du « bien faire comme il faut » et donc le travail du Sensible me permet d'enlever
72 ça et d'aller chercher quelque chose de plus en plus vrai, de plus en plus proche de moi et ça, c'est
73 une forte motivation parce qu'en fait, plus je vais vers ça et plus je m'apprécie, je m'aime, il y a
74 quelque chose de l'ordre de l'ajustement qui se manifeste.

75 *PP1 : Est-ce que ta volonté de réaliser tes souhaits importants a changé ou non suite aux séances de Pédagogie
76 Perceptive ?*

77 A : Mes souhaits de vie ?

78 *PP1 : Oui.*

79 A : Alors ce n'est pas aussi clair que ça parce que je n'ai jamais eu des souhaits comme ça de
80 réaliser des trucs, c'est plutôt que je crois que ma vie elle me convient comme ça, même si j'ai le
81 regret de ne pas avoir fondé une famille, en tous cas j'ai l'impression que la vie elle continue
82 comme elle a toujours été tracée, mais je ne la vis pas du tout de la même façon.

83 PP1 : *C'est-à-dire ?*

84 A : C'est-à-dire que je suis beaucoup moins en tension dans mes relations et j'ai beaucoup plus de
85 souplesse donc c'est beaucoup plus amusant en fait, c'est beaucoup moins dur, les choses sont
86 beaucoup moins dures.

87 PP1 : *Et ça est-ce que tu le relies à l'accompagnement en Pédagogie Perceptive ?*

88 A : Oui et pourquoi, parce qu'au fur et à mesure du travail avec toi, j'ai bien senti cette autre
89 façon... ça me permettait de faire des essais en fait, le travail avec le Sensible, il y a quelque chose
90 de plus souple en moi, dans la pensée aussi, dans la façon d'être et donc ça me permet de faire
91 des essais.

92 PP1 : *Quand tu me dis faire des essais, peux-tu me préciser ce que tu entends par là ?*

93 A : Comme je te disais tout à l'heure, dans des situations qui sont difficiles, j'étais butée sur des
94 choses et le fait de travailler avec le Sensible, ça m'a permis d'avoir d'autres pistes pour avancer,
95 pour être moins tendue par rapport à ces situations. Et quand je dis essai, moi j'aime beaucoup le
96 jeu, c'est quelque chose que je trouve très intéressant. La relation, c'est un jeu, et le fait d'essayer,
97 de nouvelles manières de faire, d'être, de voir que ça fonctionne ou que ça ne fonctionne pas,
98 c'est-à-dire qu'il n'y a pas de : « c'est comme ça qu'on doit faire », c'est ça que je veux dire quand
99 je dis essai. Et je trouve que le Sensible te permet d'expérimenter des choses parce qu'il te
100 modifie, mais ce n'est pas préétabli avec des choses qu'on doit faire et des choses qu'on ne doit
101 pas faire.

102 PP1 : *Hum, OK. Est-ce qu'il y a des actions ou des décisions que tu as faites depuis la rencontre avec la*
103 *Pédagogie Perceptive qui illustrent tes motivations profondes ?*

104 A : (Silence) ...J'en ai pris, mais je ne sais pas si ça vient de là par contre.

105 PP1 : *D'accord. Si tu ne peux pas répondre, il n'y a pas de souci... Est-ce que pourrais me dire dans quelle*
106 *mesure les expériences vécues en Pédagogie Perceptive ont eu une influence ou non sur tes désirs ou tes souhaits*
107 *profonds ?*

108 A : Alors ça, c'est difficile de répondre à ça, parce qu'à chaque fois, les expériences ont été, par
109 rapport à mon corps : chaud, vivant, joyeux, mais aussi triste une fois, c'est très rare, en fait ça a
110 touché à de la tristesse, mais derrière il y avait autre chose qui se mettait en place, c'est comme si
111 ça me lavait de l'intérieur. C'est comme un lavage, et donc, ça me permet de changer d'état, ça
112 c'est sûr et cet état qui se modifie a dû colorer des décisions que j'ai prises, mais ce n'est pas très
113 clair.

114 PP1 : *D'accord. Est-ce que tu peux me dire, avant les séances, quelles étaient les choses importantes auxquelles tu*
115 *donnais de la valeur dans ta vie. Il s'agit ici de témoigner des intérêts majeurs dans ta vie avant la rencontre avec la*
116 *Pédagogie Perceptive ?*

117 A : Mon travail et le Taïchi.

118 PP1 : *Quoi particulièrement ? Quelle valeur tu cherchais dans le travail et/ou le Tai-Chi ?*

119 A : Dans le travail, c'est toujours être au service des individus, leur donner la possibilité d'agir, de
120 faire, de prendre du pouvoir sur eux. ça c'est vraiment le sens de mon travail, être dans la relation
121 humaine, ça, c'est très très important, être dans le lien, et j'ai la chance de pouvoir le faire au
122 travers de mon travail. Je pourrais ne pas le faire, mais il s'avère que c'est possible, donc pour moi
123 c'est plus qu'un travail et puis, le Taïchi, cette pratique, en fait, me ramène toujours au centre de
124 moi, et évite que je sois trop dans la tête parce que je pouvais être beaucoup dans la tête, me faire
125 des idées, des trucs na na na, et ça se retournaient souvent contre moi. Le taïchi me permet moi
126 d'être coupée de ça et d'être plus dans le corps, c'étaient 2 choses très importantes.

127 *PP1 : Donc si je résume ce que tu me dis, pour toi les deux choses importantes, avant la rencontre avec la*
128 *pédagogie perceptive, c'était de te retrouver dans ton corps et soigner la relation ?*

129 A : Oui, oui, la relation.

130 *PP1 : Est-ce que tes centres d'intérêt ont évolué ou non suite aux séances de Pédagogie Perceptive ?*

131 A : Par rapport à mon travail j'ai envie de dire : non. Par rapport au taïchi, je sens là fort que je
132 m'éloigne de cette pratique, en ce moment en tous cas.

133 *PP1 : Tu peux en dire plus ?*

134 A : C'est-à-dire que j'ai lâché un cours que je n'arrivais pas à lâcher parce qu'il est loin, etc. Donc
135 ça c'est fait ; j'ai lâché des personnes, là je me rends compte que j'ai lâché ce groupe-là et je me
136 rends compte que ça me fait beaucoup de bien. Et là je pense que je ne passais pas une année
137 sans faire au moins 3 stages, et là je sais que je n'en ferai pas d'ici la fin de l'année. Je suis moins...
138 alors je ne sais pas si c'est un désintérêt de la pratique ou si c'est parce que je suis moins tendue
139 vers les choses tu vois, il y a une souplesse qui fait que de toute façon ça se fera ou si j'ai envie
140 d'aller en stage en novembre et bien je le ferai au dernier moment, ça je n'ai pas encore vérifié.

141 *PP1 : Pourquoi tu le relies aux séances de Pédagogie Perceptive ?*

142 A : Parce que l'expérience m'a modifiée dans ma façon d'être aux choses.

143 *PP1 : Peux-tu préciser comment tu étais avant et comment tu es maintenant ?*

144 A : Très... Peur, je pense que j'avais peur donc il fallait tout planifier, tout programmer, moi, je
145 suis quelqu'un qui...ou si ça n'est pas fait, je suis vraiment quelqu'un qui peut être tendu, figé je
146 ne sais pas, mais... Par exemple, si au mois d'août je n'ai pas programmé quelque chose au mois
147 de novembre et bien voilà ça ne se fera pas, alors que maintenant je sais que si ça pourra se faire,
148 aujourd'hui je dis ça, mais avant je ne disais pas ça, c'est comme s'il fallait que je mette tout en
149 place pour être enfin disponible à autre chose.

150 *PP1 : Et donc maintenant comment tu décrirais comment tu es ?*

151 A : Il y a vraiment quelque chose de l'ordre de la souplesse, de la douceur parce qu'en fait, le fait
152 de tout programmer comme ça, ça va avec une certaine dureté, ça allait avec une certaine dureté,
153 quelque chose d'un peu figé quelque part, et c'est comme si ça me sécurisait en fait, de mettre
154 tout en place comme ça. Aujourd'hui, je sens bien que j'ai une souplesse d'être qui fait que ça se
155 fera ou ça ne se fera pas et ça ne me pose plus de problème.

156 *PP1 : Est-ce qu'il y a eu des éléments vécus en Pédagogie Perceptive qui t'ont fait cheminer dans ce sens, tu parlais*
157 *de la douceur, est-ce que c'est un vécu en séance ?*

158 A : Oui, la douceur, je l'ai vécu en séance, je crois que ça s'est distillé après partout... En tout cas
159 je sais que quand je sors d'une séance, je ne suis pas la même. Aujourd'hui, je crois que les choses
160 ont carrément basculé, mais jusqu'à 3 ou 4 mois, j'arrivais avant d'une certaine manière et je
161 repartais après différente, je n'étais plus la même, c'était quelque chose de plus doux, beaucoup
162 plus souple, c'est pour cela que je dis que ça me ramenait à moi. Avant, je parlais de la séance
163 comme ça et puis petit à petit, je remets en place comme des boucliers, il y a quelque chose de
164 dur qui se remet en place. Et donc quand j'arrive, je suis un peu sur de la rigidité des choses
165 comme ça et quand je repars, je suis plus en contact avec du doux, du souple et donc il y a plus de
166 possibles.

167 *PP1 : J'ai le sentiment que la tu me décris une étape intermédiaire... tu me dis aussi que les choses aujourd'hui on*
168 *carrément basculées. Est-ce qu'il y a quelque chose de plus constant maintenant ?*

169 A : Oui. Qu'est-ce qu'il y a de plus constant, c'est quelque chose qui serait de l'ordre de ...c'est
 170 comme une distance maintenant en particulier dans ma relation aux gens, ce qui me posait des
 171 difficultés, c'était des tensions avec des personnes et donc là, maintenant, il y a quelque chose de
 172 beaucoup plus accueillant, même face à quelque chose de dur il y a quelque chose de plus
 173 accueillant, mais je pense que si j'accueille plus, c'est que je sais qu'au fond de moi, je vais pouvoir
 174 gérer autrement... Avant, je ne le savais pas, donc il y avait quelque chose de tac tac, de très raide.

175 *PP1 : D'accord, de frontal ?*

176 A : Très frontal, oui. Et maintenant, il y a cette espèce de sas qui fait que je peux accueillir
 177 quelque chose d'un peu plus dur, parce que moi je vais, je le sais au fond de moi, je vais le gérer
 178 différemment avec beaucoup plus de possibles, de souplesse, ce n'est pas forcément : « tout le
 179 monde il est beau tout le monde il est gentil ! », ce n'est pas ça.

180 *PP1 : Est-ce que tu utilises les outils de la Pédagogie Perceptive dans ces moments là ?*

181 A : Pas consciemment en tout cas.

182 *PP1 : D'accord, ça marche.*

183 A : Et il y a quelque chose que je remarque depuis très récemment : je marche beaucoup et je
 184 marche beaucoup plus lentement. (rire)

185 *PP1 : (rire)*

186 A : Non, mais ça m'a frappé : « tu es vachement lente là »

187 *PP1 : Comment tu le vis ?*

188 A : Ah, hé bien, ça va avec le reste c'est plus... je ne sais pas si c'est plus agréable, non ce n'est
 189 pas que c'est plus agréable, c'est je vis les choses différemment, avec plus de lenteur, donc je
 190 regarde plus, je suis plus dans mon corps, il y a cette notion de souplesse, c'est assez fort la
 191 souplesse que je ressens dans ma tête, dans mon corps, ça je l'ai remarqué très récemment, ça m'a
 192 frappé !

193 *PP1 : Quelle importance ou valeur tu donnes aux expériences vécues lors des séances ou en Pédagogie Perceptive ?*

194 A : Quelle valeur je donne ?

195 *Pp1 : Oui, quelle importance cela a pour toi ?*

196 A : C'est très important, c'est très important parce que ça me donne une ouverture, c'est une
 197 évolution, pour moi c'est une façon d'évoluer et je vois que je me sens mieux, je vois que mes
 198 relations sont beaucoup plus agréables, je me sens plus mûre, il y a quelque chose de l'ordre de la
 199 maturité qui arrive.

200 *PP1 : C'est quelle nature d'importance ? C'est très important ? C'est fondamental, existentiel, est-ce que tu*
 201 *pourrais nommer cette nature d'importance ?*

202 A : Ce serait : fondamental puisque ça détermine mon futur chemin, je le vis comme ça.

203 *PP1 : Avant les séances, comment tu vivais ta tendance à prendre des initiatives pour obtenir ce que tu souhaites Il*
 204 *s'agit de témoigner de la tendance que tu as à te mettre en action ou pas pour atteindre tes buts et décrire les*
 205 *incidences sur tes manières d'être ?*

206 A : Très très... (rire)

207 *PP1 : (rire) On en a un peu parlé.*

208 A : Très très directe, je veux ça voilà, et je fais tout pour l'obtenir... moi je suis quelqu'un qui a de
209 l'énergie, qui sais comment faire pour obtenir les choses... Voilà, et donc j'y vais et donc j'y allais
210 et ffff, il n'y avait qu'un seul chemin du coup et ça passe ou ça casse.

211 *Pp1 : Et est-ce que tu pourrais me donner des exemples pour que je comprenne cette manière de faire et les effets*
212 *que ça avait sur toi, sur les autres ou sur les événements ?*

213 A : Par exemple, là quand je veux changer d'association, l'association que j'ai montée à la Roche-
214 sur-Yon je veux la changer à Nantes, je ne laisse pas le choix aux gens c'est-à-dire que c'est : je
215 dis : « je prends l'association et je m'en vais » et donc il s'avère que je me suis entourée de gens
216 qui disent : « oui », ... (rire). Voilà, donc ça se fait ! Et j'ai bien senti que le président de
217 l'association, ça l'embêtait, j'ai bien vu que ça l'embêtait parce que voilà, c'est quelqu'un qui
218 m'estime beaucoup, on fait du Taïchi ensemble depuis 20 ans, mais il n'a pas eu le choix, alors
219 bien sûr ça se fait quand même d'une manière conviviale, mais quand on regarde un peu les
220 choses, c'est comme ça, quoi !

221 *PP1 : Et est-ce que tu peux me dire si les séances ont modifié cette manière de faire ?*

222 A : Oui, oui c'est-à-dire que là c'est pareil, comme j'ai plus le choix... alors en fait, je le faisais
223 aussi parce qu j'ai toujours dans l'idée que de toute façon les gens ne vont pas le faire ou ça ne va
224 pas être bien fait.

225 *PP1 : C'est mieux si c'est toi qui le fais, c'est ça ?*

226 A : C'est mieux si c'est moi qui le fais. Et donc maintenant il y a plus une idée de collaboration en
227 fait, c'est-à-dire que je vais être moins dans... c'est cela, j'impose moins les choses, c'est-à-dire que
228 je vais être... moi je veux quelque chose, ça on est d'accord, mais c'est, comment on va faire avec
229 les personnes qui sont en face.

230 *PP1 : Est-ce que tu es en train de me dire que tu as plus de nuances ?*

231 A : Beaucoup plus, j'ai beaucoup plus de nuances et je me rends même compte, que sans le dire
232 même, j'ai une intention, je vais moins directement sur la chose. Je vois, par exemple avec mon
233 père, alors que j'ai une idée de comment faut faire la chose pour résoudre un problème familial,
234 donc je parle de choses et d'autres et, à un moment donné, c'est même lui qui amène la chose et
235 là, j'ai trouvé ça extraordinaire. Je ne fais pas ça consciemment, mais je me rends compte de ça et
236 je m'en suis rendu compte avec mon père l'autre jour, avec ma mère l'autre jour, et là en plus,
237 dans cette manière de faire, je suis dans des relations... je veux dire que ce n'est pas superficiel, là
238 on est sur quelque chose de délicat qui parle de l'avenir de mes parents, ce sont mes parents, etc.
239 et je me suis rendu compte de ça.

240 *PP1 : Comment tu le vis ?*

241 A : Je trouve ça génial.

242 *PP1 : Cela change quoi ?*

243 A : ça change que... oui, c'est aussi quand j'étais directe, je te disais c'est comme ci et comme ça et
244 pas autrement, faut faire comme ça... je le faisais, mais je me sentais... je ne m'aimais pas bien
245 comme ça, tu vois. Alors oui j'obtenais ce que je voulais, oui, mais... le goût n'était pas là, pas
246 forcément... Et là, aujourd'hui, c'est beaucoup plus fluide et beaucoup plus agréable de faire ça
247 avec quelqu'un, oui c'est plus goûteux, c'est beaucoup plus goûteux, on fait quelque chose
248 ensemble. Alors maintenant j'ai ça en conscience si tu veux.

249 *PP1 : Hum...*

250 A : C'est-à-dire que je sais que... bon, si ça ne se fait pas peut-être je vais amener quelque chose
 251 d'autre, mais... et puis c'est mon tempérament aussi, je suis quand même quelqu'un... mais que
 252 ça se fasse de cette façon, c'est quand même beaucoup plus agréable, beaucoup plus doux, tu es
 253 plus avec l'autre, voilà c'est cela, je suis beaucoup plus avec l'autre aujourd'hui.

254 PP1 : *Est-ce que tu relies ce changement aux séances de Pédagogie Perceptive ? Et en quoi ?*

255 A : Oui, parce que les séances m'ont donné la possibilité d'être plus souple, d'avoir plus de choix,
 256 alors qu'avant je ne l'avais pas, en tous les cas je n'avais pas trouvé la porte.

257 PP1 : *Ok. On va aborder maintenant si tu veux bien, les questions en lien avec le sentiment de soi. Est-ce que tu*
 258 *pensais avant les séances être une personne de valeur au moins égale à n'importe qui d'autre ?*

259 A : De valeur, oui. A n'importe qui d'autre, je pense qu'il y a des gens de cœur qui sont très... je
 260 pense à Mère Thérèse, des gens comme ça, je ne me sens pas de la même valeur que ces gens-là,
 261 mais c'est OK pour moi, on a chacun son chemin. Moi, dans le chemin que j'ai à faire, moi dans
 262 ce que j'ai à faire dans mon chemin c'est OK.

263 PP1 : *Est-ce qu'au contact de la Pédagogie Perceptive ça s'est modifié ou pas ce sentiment de valeur que tu te*
 264 *donnes ? Donc est-ce que la perception de toi s'est modifiée au contact de séances ?*

265 A : Oui, surtout sur cet aspect-là autoritaire. Je suis quelqu'un d'autoritaire et on va dire que
 266 maintenant... c'est-à-dire que les objectifs et l'énergie, ça n'a pas changé, je suis toujours
 267 quelqu'un qui a du tempérament, qui sait ce qu'il veut, mais je ne vais pas du tout y accéder de la
 268 même façon et ça pour moi c'est beaucoup plus valorisant, je me préfère comme ça en tout cas, je
 269 me préfère comme ça parce que je trouve qu'il y a quelque chose du féminin, qui est plus présent,
 270 qui est plus agréable pour les autres aussi.

271 PP1 : *Et avant les séances, est-ce que tu avais le sentiment d'être capable de faire les choses aussi bien que la*
 272 *majorité des gens. Là, on est sur le sentiment dominant concernant ta capacité à faire ou à ne pas faire les choses et*
 273 *en quoi cela a influencé ta manière de faire. Tu as un peu répondu, je pense sur ta capacité à faire. Est-ce que tu*
 274 *dirais autre chose ?*

275 A : Ah oui sur le sentiment d'être capable, sur le sentiment d'être capable...

276 PP1 : *Tu n'as pas de souci avec ça ?*

277 A : Non.

278 PP1 : *Est-ce que ça l'a fait évoluer ? si Oui en quoi ?*

279 A : Ben.. Non.

280 PP1 : *Est-ce que tu estimes avoir une attitude positive vis-à-vis de toi-même avant la rencontre avec la Pédagogie*
 281 *Perceptive. Donc là, il s'agit de décrire la perception que tu avais de toi-même positive ou négative et de relever les*
 282 *incidences de ce regard-là sur les différentes manières d'être ?*

283 A : Alors, perception positive, c'était assez contrasté en fait, c'est-à-dire que j'ai une bonne image
 284 de moi et parfois j'ai, avec ce dur, tout ça, c'est quelque chose qui ne me plaisait pas bien donc il y
 285 avait vraiment ces deux axes on va dire qui, aujourd'hui auraient tendance à s'unifier plutôt dans
 286 le positif.

287 PP1 : *Et est-ce qu'il y a des séances particulièrement importantes dans ce changement-là ?*

288 A : Oui.

289 PP1 : *Peux-tu dire lesquelles et en quoi ?*

290 A : C'est-à-dire qu'à un moment donné pendant les séances j'ai contacté des choses à l'intérieur
 291 de moi, alors quand je dis des choses c'est une sensation en fait, c'est une sensation de fluidité, de
 292 chaleur, une sensation de détente qui font que après ce que je dis là, chaleur, détente, fluidité
 293 prenaient tout l'ensemble de mon corps, de moi, pas seulement de mon corps, de ma tête aussi,
 294 de ma pensée. C'est comme si j'étais imprégnée de cet ensemble-là.

295 *PP1 : Et en quoi cela influence le regard, la vision que tu as sur toi ?*

296 A : Et bien moi, je préfère être comme ça.

297 *PP1 : Tu es comment quand tu sens ça ? Là tu m'as parlé des sensations, mais ça ne me dit pas comment tu es au*
 298 *contact de ça quand tu le vis ?*

299 A : Et bien je me sens bien et ... comment je vais dire ? Je ne me sens pas hors de moi. Quand je
 300 te parlais d'autorité et de rigidité je pense que c'est quelque chose hors de moi, mais quand je suis
 301 avec ça je me sens à l'intérieur et avec des perceptions qui me sont très personnelles en fait et une
 302 attitude qui est très personnelle.

303 *PP1 : En lien avec ça ?*

304 A : En lien avec ça, et ça, je l'ai senti plusieurs fois après des séances, oui.

305 *PP1 : Oui c'est à peu près le même plan, moi je vois autour de quoi tu tournes. Avant la Pédagogie Perceptive ta*
 306 *vie correspondait elle de près ou de loin à tes idéaux ?*

307 A : Alors c'est ni de près ni de loin, c'était pas mal, pas complètement bien, mais ce n'était pas
 308 mal.

309 *PP1 : Là, ce que j'aimerais que tu me décrives, c'est d'identifier les idéaux majeurs qui ont été les tiens avant*
 310 *l'accompagnement et de repérer l'écart qui existait s'il y en avait un entre les réalisations et la mise en action pour*
 311 *les réaliser s'il y avait un écart ou s'il n'y en avait pas ?*

312 A : Avant la rencontre... c'est-à-dire que Je vais partir là dessus, il y a toujours et encore cette
 313 idée de vivre un amour avec un homme, voilà, que j'ai déjà vécu, mais qui n'a pas abouti, qui n'a
 314 pas abouti, c'est-à-dire qui fait qu'aujourd'hui je suis toujours célibataire, mais en tout cas cette
 315 aspiration elle a toujours été là, inassouvie j'ai envie de dire. Alors pendant la rencontre avec la
 316 Pédagogie du Sensible j'ai rencontré un homme, les choses n'étaient pas vivables comme moi je le
 317 souhaitais en tout cas, mais ma relation avec lui me fait vivre autre chose au niveau du cœur, je ne
 318 sais pas si c'est très clair ce que raconte.

319 *PP1 : Peux-tu être plus précise ?*

320 A : C'est-à-dire même si je ne vis pas avec lui il y a quelque chose de sublimé, de très beau qui se
 321 vit dans le lien que je pense je n'aurais pas pu vivre avant.

322 *PP1 : Avant ?*

323 A : Avant le Sensible.

324 *PP1 : Tu pourrais en quoi ça influence ?*

325 A : C'est-à-dire que...avant je pense que j'aurais été : oui, non, voilà très binaire, ça vraiment je
 326 pense que j'aurais été comme ça. Aujourd'hui, j'amène beaucoup plus de nuances même si ce n'est
 327 pas simple le chemin avec cet homme, j'amène beaucoup plus de nuances et je suis moins... c'est
 328 pareil, en tension avec lui, à vouloir quelque chose, je ne suis pas dans le vouloir, je suis dans la
 329 vie du lien qu'on a.

330 *PP1 : Qui se donne en temps réel.*

331 A : Qui se donne, oui et je ne l'aurais pas vécu avant ça. J'étais plus centrée sur ce que je voulais
 332 de l'autre, ah oui.

333 *PP1 : Ok. Avant la découverte de la Pédagogie Perceptive est-ce que tu estimais avoir obtenu les choses que tu*
 334 *estimais importantes dans la vie ?*

335 A : Pas tout, quand je parle de fonder un foyer, une famille, donc ça je ne l'avais pas et je ne l'ai
 336 toujours pas.

337 *PP1 : Cela reste un de tes objectifs ?*

338 A : Heu, pour l'enfant c'est un peu raté !(rire) Alors là, pour l'enfant c'est largement dépassé, mais
 339 pour le couple ce n'est pas abandonné. Pour l'histoire du couple ce n'est pas abandonné, mais ça
 340 ne se met toujours pas en place quand même, je constate ça, que ça ne se met pas en place, mais
 341 je ne le vis pas avec autant de tristesse qu'avant parce qu'avant je pensais que c'était un moins et
 342 puis tout autour de toi tous ces gens qui sont soit disant heureux en couple et qui se demandent
 343 comment ça se fait que... je crois que je suis beaucoup moins...

344 *PP1 : Beaucoup moins... ?*

345 A : C'est-à-dire comme je suis nourrie sur un autre plan, j'ai moins besoin parce que je pense dans
 346 le couple c'est que ça venait combler quelque chose. Aujourd'hui ce n'est pas comme ça que je le
 347 vis, c'est vraiment pour vivre quelque chose de la relation...

348 *PP1 : Est-ce que tu le relies cette nouvelle manière de voir aux séances de Pédagogie Perceptive ? Si, oui en quoi ?*

349 A : Je pense oui, c'est sur ! J'aurais du mal à l'expliquer, je dis ça parce que pendant que j'ai
 350 travaillé avec toi, il y a eu cette rencontre et puis elle évolue et depuis 2 ans et demi, ce lien avec
 351 cet homme, je vois bien comment je suis passée de... au début c'était : « je veux ça, si tu ne
 352 m'appelles pas c'est que tu ne m'aimes pas » donc des choses vraiment très anciennes, on va dire,
 353 je fonctionnais comme ça depuis longtemps et au fur et à mesure que ça évolue avec lui et dans le
 354 travail que je fais avec toi, je vis les choses différemment donc je le relie à ça. Je suis moins dans
 355 l'attente qu'il réponde à ça, plus dans ce qui se vit.

356 *PP1 : Si on reprend cet exemple là du téléphone, comment tu le vis maintenant ?*

357 A : C'est-à-dire : je suis branchée sur autre chose, c'est-à-dire même s'il ne me téléphone pas il y a
 358 un lien...

359 *PP1 : Un lien ?*

360 A : Je sens la relation alors qu'avant je ne la sentais pas et je l'ai vérifié avec lui pas plus tard
 361 qu'hier parce qu'il m'a appelé, voilà et je lui ai dit à un moment donné, il me demande : « pour toi
 362 ça se passe comment ? » je lui ai dit : « tu ne me manques pas parce que... » et c'est lui qui a fini
 363 la phrase, il m'a dit : « parce que tu sais que je suis là » et j'ai dit : « oui, c'est exactement ça ».

364 *PP1 : Est-ce que tu relies en lien avec l'autonomie ?*

365 A : Ah oui je suis moins dépendante, oui en même temps, alors c'est quelque chose qui me
 366 touche, c'est quelque chose qui me touche beaucoup.

367 *PP1 : Quoi ?*

368 A : De savoir qu'il est là, en plus il a beaucoup évolué par rapport à ça, il évolue dans ce type de
 369 relation, mais...parce qu'il n'est pas disponible, il n'est pas disponible et c'est quelqu'un...moi je
 370 lui disais, en fait, il est beaucoup plus dans l'ouverture du cœur qu'il l'a été et il l'admet, il
 371 dit : « oui, oui je me sens aussi comme ça », mais ceci dit pour moi ce n'est pas suffisant quoi,
 372 tout ça pour dire que j'ai une autre façon d'être en lien avec cet homme et c'est quelque chose qui

373 n'est pas du tout de l'ordre du matériel, c'est plus de l'ordre du Sensible, je suis reliée à lui même
374 s'il n'est pas là je sais qu'il est là. Il n'est pas là physiquement, mais je sais qu'il est là dans le lien.

375 *PP1 : Est-ce que tu saurais relier un vécu que tu as eu en séance qui a influencé cette manière de voir ?*

376 A : Là tout de suite ce qui me vient c'est : les méditations, voilà... je ne sais pas... Voilà, parce que
377 pendant les méditations il y a quelque chose de l'ordre vraiment de l'intérieur et puis il y a quelque
378 chose qui nous relie au groupe.

379 *PP1 : Je ne comprends pas le pont, le lien que tu fais avec...*

380 A : Et bien c'est la même perception, parce que même si on ne se dit pas les choses on est relié
381 les uns aux autres et c'est cette qualité de lien que je relie à cet homme et ça ce lien entre les
382 choses entre nous, je l'ai senti pendant les séances de méditation.

383 *PP1 : Il nous reste 2 questions. Avant les séances est-ce que tu avais tendance à beaucoup réfléchir sur toi ou peu ?*
384 *Et peux-tu me dire l'influence que ça avait sur tes manières d'être dans ta vie ou avec les autres ?*

385 A : Alors réfléchir sur moi c'est-à-dire : je suis comme ci, je suis comme ça ou na na na, des
386 choses comme ça ?

387 *PP1 : Ou couper les choses en 4, très aut centrée...ou dans la tête...*

388 A : Oui, très dans le mental, des machins comme ça oui beaucoup dans ma relation à l'autre.

389 *PP1 : Peux-tu me donner un exemple, quand tu réfléchis beaucoup ça donne quoi ?*

390 A : Avant, quand il y a une situation relationnelle qui ne marche pas, conflictuelle ou en tension
391 c'est : « qu'est-ce que j'a pu faire, qu'est-ce que j'ai pu dire, mais si j'avais dit ça l'autre aurait fait
392 comme ci » voilà ! Aujourd'hui je réfléchis aussi, mais vraiment ça c'est quelque chose de très
393 important, je ne suis plus dans le découpage de tout ça et puis avant je crois qu'il y avait beaucoup
394 de négatif aussi et là, maintenant je vois que je ne suis plus là dessus, je vois bien en particulier au
395 travail avec mes collègues comment chacun parle des uns et des autres et c'est une chose qui ne
396 m'intéresse absolument pas, je ne prends pas, je ne sais pas comment te dire, ça passe quoi, ça
397 glisse alors qu'avant ça percutait.

398 *PP1 : D'accord, est-ce que ça veut dire que tu y donnes moins d'importance ?*

399 A : Oui, je ne vois pas l'intérêt de parler de certaines choses.

400 *PP1 : Est-ce que tu le relies aux séances de Pédagogie Perceptive ?*

401 A : Oui.

402 *PP1 : Et en quoi ?*

403 A : Et bien c'est-à-dire que c'est dû à cette modification interne. Avant, je pense que je pouvais
404 moins m'appuyer à l'intérieur de moi, c'est comme si maintenant, j'étais plus sur un édredon, c'est
405 vraiment l'idée d'être sur quelque chose de souple, de doux sur lequel je peux m'appuyer, même
406 des choses qui se disent sur moi pas agréables, je ne les prends pas comme avant... C'est plus...
407 une confiance, c'est relié à de la confiance que j'ai plus et que je n'avais pas avant.

408 *PP1 : Peux-tu me parler de cette confiance, est-ce que c'est quelque chose que tu as vécu en séance ou suite aux*
409 *séances ?*

410 A : En fait je me suis rendu compte que plus je faisais de séances... je ne pourrais pas le relier à
411 une séance en particulier, je ne m'en souviens pas en tout cas, plus j'ai fait des séances et plus je
412 me suis rendu compte de cette autre façon d'être, d'être par rapport à moi donc ou par rapport
413 aux autres et la confiance. Ça revient à ce que je disais tout à l'heure, comme je m'aime plus dans

414 cette douceur, comme je me sens mieux là dedans, j'ai plus confiance, donc je suis moins, je suis
415 moins blessée par ce que peuvent dire les autres. J'ai plus de confiance quoi ! Et ça, je m'en suis
416 rendu compte au fur et à mesure des séances, parce qu'à chaque séance, je me rapproche de moi,
417 il y a moins d'écart entre moi et... C'est-à-dire qu'on peut dire des choses sur moi, alors des fois
418 on peut dire des choses sur moi tout à fait exactes et du coup je peux dire : oui, OK et là je vais
419 être en accord en disant : « Peut-être je n'aurais pas dû le faire ou peut-être je n'aurais pas dû
420 dire », mais je vais pouvoir être sincère, authentique, mais par contre si on me dit des choses qui
421 sont intentionnellement blessantes, je ne vais pas être touchée par ça ou pas de la même manière,
422 parce que justement j'ai cette confiance-là. Avant, j'aurais répondu, attaqué !

423 *PP1 : Est-ce que ça veut dire que tu as plus de recul ?*

424 A : Ah oui, beaucoup plus de recul, et ça c'est lié au fait que je me connais mieux du coup, je me
425 connais mieux et je suis mieux avec moi-même.

426 *PP1 : Est-ce que les outils comme la gestuelle t'ont amené quelque chose de particulier à vivre en lien avec ça ?*

427 A : La gestuelle ?

428 *PP1 : Oui.*

429 A : C'est quoi la gestuelle ?

430 *PP1 : Les mouvements debout, le codifié.*

431 A : Ah oui. Alors tout ce que je vis dans le Sensible, il est lié au corps, c'est après que ça
432 s'imprègne dans la tête, c'est ça qui est frappant dans ce travail-là. Par exemple, dans le Taï chi, je
433 suis dans le corps, dans le corps, j'aime beaucoup, c'est doux, c'est chaud, ça circule, etc., et la
434 grande différence avec le Sensible, c'est que le Sensible ça passe dans la tête à un moment donné.
435 Et donc, dans les comportements, et tout ce que je vis dans la gestuelle ou dans les séances
436 manuelles, c'est dans le corps que ça se vit, avec du plaisir, c'est vraiment du plaisir, à l'intérieur et
437 qui, à un moment donné passe dans la tête...

438 *PP1 : Oui, en même temps j'essayais de voir si les exercices de gestuelle t'ont amené quelque chose de particulier, un*
439 *vécu qui t'a fait cheminer par exemple.*

440 A : J'ai un souvenir très marquant, par rapport à mes épaules, on a fait une gestuelle sur mes
441 épaules où là j'ai senti quelque chose qui lâchait, mais là c'est physiquement et du coup après
442 j'étais troublée, très touchée et je ne savais pas trop pourquoi. Et ça s'est terminé 2 ou 3 h après
443 par des larmes et il y avait quelque chose dans mes épaules que je tenais et que j'ai lâché à ce
444 moment-là et derrière cette tristesse, il y a eu du soulagement et ça je l'ai relié à ma famille, au fait
445 de toujours porter les choses, etc.

446 *PP1 : Hum... ? C'est quelque chose que tu as découvert ou compris ?*

447 A : Je savais que je portais des choses par rapport à ma famille, etc. et j'étais bien contente que ça
448 lâche et si ça a lâché c'est parce qu'au travers du mouvement j'ai trouvé une autre façon de mettre
449 mes épaules et c'est ça qui m'a permis de lâcher en fait.

450 *PP1 : Y a-t-il eu une suite au fait de lâcher tes épaules avec un effet comportemental après ?*

451 A : Oui, c'est-à-dire que ça fait partie des choses qui se nettoient, ça fait partie du soulagement, il
452 y a moins de tensions et ça a toujours été ça le Sensible, au fur et à mesure.

453 *PP1 : Cela a changé une manière d'être ensuite ou pas ?*

454 A : Oui, oui, je pense que j'ai été moins préoccupée par rapport à ma famille, il y a eu moins de
455 préoccupations parce qu'en fait c'est le drame de ma vie d'être préoccupée par ma mère, par mon

456 père, par mon frère et ça c'est le rôle qu'on m'a donné et que j'ai pris dans ma famille, donc l'idée
457 c'est de lâcher ça avec toute l'attention... je suis une enfant parentifié c'est-à-dire qu'enfant on m'a
458 demandé de prendre en charge ma famille, d'être parent en fait, voilà et donc toute ma vie c'est
459 de m'éloigner de ça pour me retrouver moi en fait. A chaque fois qu'il y a une expérience comme
460 celle-ci, en plus les épaules, symboliquement, on porte les choses, donc là c'est de lâcher un
461 fardeau, une tension et pour la lâcher il faut quelque chose qui se mette en place.

462 *PP1 : Est-ce qu'il y a eu une incidence dans tes relations familiales ?*

463 A : Oui, par exemple je pourrais dire : mon frère m'a invité pour ses 50 ans et c'était pénible pour
464 moi, voilà, sa femme... je me fais pomper de partout et j'ai dit : « non, je n'irais pas ». Avant, 'y
465 serais allée même si ça me coûtait et là j'ai dit non, j'ai envoyé un bouquet de fleurs voilà, j'ai géré
466 autrement et je l'ai fait sans culpabilités, parce que j'aurais pu le faire avec de la culpabilité. C'est là
467 que j'ai commencé à me dire : « c'est plus, que pour les autres, c'est pour toi, tu le récupères pour
468 toi, ça ».

469 *PP1 : Tu veux dire quoi ?*

470 A : C'est-à-dire tout ce que tu fais pour les autres, pour les tenir en haleine, pour les rassurer parce
471 qu'en fait il s'agit de ça, cette façon de faire, tu l'arrêtes et tu vas récupérer pour toi toute cette
472 énergie, elle est disponible pour toi.

473 *PP1 : Et ça c'est nouveau ?*

474 A : Ah oui !

475 *PP1 : Est-ce que cette attitude a perduré ?*

476 A : Oui, oui, oui cette attitude ça a perduré et au jour d'aujourd'hui, ça continue, c'est ce que je te
477 disais la vie continue, c'est-à-dire mon frère me sollicite : je suis malade, j'ai un truc, na, na, na,
478 mes parents, avec l'AVC récent de ma mère en plus et compagnie... mais je ne le vis plus du tout
479 de la même façon c'est-à-dire que j'ai une conscience des choses et... voilà, on y arrive, je fais le
480 choix maintenant, c'est-à-dire que je choisis, par exemple d'aller tout à l'heure m'occuper de ma
481 mère, je le choisis, avant je n'aurais pas choisi.

482 *PP1 : Tu subissais ?*

483 A : Oui, je subissais et si je ne le faisais pas c'était la culpabilité, comme ça et du coup je le faisais
484 avec de la tension, de la force, en fait c'est vraiment ça. Aujourd'hui, en tout cas j'ai l'impression,
485 de choisir.

486 *PP1 : Q'est-ce que cela change ?*

487 A : ça change tout, dans l'intention ce n'est plus du tout la même et l'autre en face le voit, je le
488 vois avec ma mère aujourd'hui, la relation est radicalement différente.

489 *PP1 : En quoi ?*

490 A : Et bien c'est plus simple, je suis moins dans la force, je suis plus dans la discussion avec elle
491 parce qu'avant j'étais comme elle : je veux ça, ce sera comme ça. Et elle aussi d'ailleurs ! (rire)

492 *PP1 : (rire). Cela devait être compliqué !*

493 A : Alors ça oui, ça a été très très conflictuel et en même temps avec beaucoup de tendresse, mais
494 régulièrement beaucoup de tensions et aujourd'hui j'ai l'impression de vivre une autre façon
495 d'être et donc elle, elle accepte bien ça, cela lui convient aussi.

496 *PP1 : C'est clair. Dernière question. Avant les séances est-ce que tu avais tendance à être attentive aux sentiments*
497 *qui t'animent ?*

498 A : Sentiments, je ne sais pas trop ce que ça veut dire, à part le sentiment amoureux, je ne sais pas
 499 bien !

500 *PP1 : Il s'agit là de me décrire si tu avais une tendance à déployer une attention grande ou faible à toi ? A tes*
 501 *sentiments et à toi-même et de décrire ce que ça provoquait sur tes manières d'être ?*

502 A : Je l'avais, je pense que je l'avais et ... comment dire, c'est-à-dire qu'aujourd'hui c'est plus
 503 bienveillant, j'avais cette attention à moi quelque chose comme ça.

504 *PP1 : C'était porté sur quoi ?*

505 A : Qui était porté sur des sensations internes du corps et sur des façons d'être aussi, alors c'était
 506 bien ou ce n'était pas bien, j'aimais bien ou je n'aimais pas bien ma façon de me montrer aux
 507 autres...c'est ça, c'était jugeant.

508 *PP1 : Et suite aux séances est-ce que ça a évolué cette manière d'être attentive à toi ou pas ?*

509 A : Oui.

510 *PP1 : En quoi ?*

511 A : Cela a évolué parce qu'il y a plus de bienveillance, il y a plus de ... c'est plus coulant même si
 512 à un moment donné, je peux avoir une attitude ancienne qui revient dans de la rigidité, des choses
 513 comme ça que je n'aimais pas, je dis : « bon, cela peut être un passage, tu feras autrement une
 514 prochaine fois », tu vois il y a beaucoup plus de bienveillance.

515 *PP1 : Et en quoi tu le relies aux séances de Pédagogie Perceptive ? C'est un vécu qui t'a amené cette bienveillance-*
 516 *là ou c'est ta manière d'être bienveillante avec toi ?*

517 A : Alors je reviens toujours à la même chose, c'est-à-dire que je ne me sens plus de la même
 518 façon donc...si j'ai plus de pistes par rapport aux autres, j'en ai plus aussi par rapport à moi, donc
 519 ça c'est dû aux séances, c'est sûr, il y a plus de souplesse, plus de possibilités de façon d'être, plus
 520 de possibilités. Plus de nuances...

521 *PP1 : Et est-ce que tu peux me dire si tu utilises des outils de Pédagogie Perceptive soit le mouvement,*
 522 *l'introspection, de façon autonome ?*

523 A : Je le fais assez peu, je me sers de la méditation, parce que j'aime beaucoup la méditation, mais
 524 ça ne donne pas le même effet quand je suis tout e seule.

525 *PP1 : Quand tu dis : assez peu, est-ce que tu peux me dire, est-ce que c'est une fois par mois, une fois par*
 526 *semaine ?*

527 A : Non, ce serait plus une fois par mois et c'est souvent quand je sens que... je perds le cœur,
 528 quand je perds le doux, en fait je m'en sers quand je sens que je m'éloigne de moi.

529 *PP1 : Quels sont les freins que tu as vécus dans cette pratique de façon autonome, les freins qui font qu'il y a peu*
 530 *de pratique ?*

531 A : Qu'est-ce qui fait qu'il y a peu de pratique ? Je ne sais pas, ce n'est pas quelque chose que je
 532 mets dans mon quotidien et puis je crois que je m'appuie beaucoup sur les séances individuelles,
 533 et... dans le fait de faire à la maison, il y a encore, il y a encore l'idée de faire quelque chose et ça
 534 aussi c'est quelque chose de très important que j'ai découvert avec le Sensible c'est : je ne fais rien
 535 et pour moi, c'est un truc !...

536 *PP1 : Je n'ai pas compris.*

537 A : C'est-à-dire que moi, je suis quelqu'un qui a toujours fait les choses dans la vie, toujours, j'ai
 538 toujours fait quelque chose, eu une intention de faire, et le Sensible me permet le repos, je ne fais

539 rien, ça se fait, et ça c'est quelque chose qui fait partie de mes motivations, voilà, et ça me vient là,
540 et quand je te parle de la méditation, je ne fais rien et ça me repose profondément.

541 *PP1 : Tu fais quand même un peu, tu prends la décision de t'asseoir, de méditer, c'est quand même une mise en*
542 *action, non ?*

543 A : Oui, mais si tu veux, c'est rien, je ne sais pas comment te dire...ça ne me met pas en tension,
544 alors que la plupart du temps, quand je fais quelque chose, ça me met en tension, je me rends
545 compte de ça quand même et le fait de ne pas le faire à la maison c'est parce que je suis dans le
546 plaisir de ne pas faire.

547 *PP1 : Et ça va jusqu'à ne pas faire de méditations qui te font plaisir ?*

548 A : Oui.

549 *PP1 : C'est paradoxal.*

550 A : Oui, mais les fois où je l'ai fait à la maison je n'obtiens pas le même plaisir que quand je fais
551 en groupe.

552 *PP1 : Ce qui est normal, et ça serait un peu un frein ?*

553 A : Ah oui ce serait un frein, ah oui parce que pour moi le Sensible c'est vraiment du plaisir, ne
554 rien faire, le repos, ça c'est vraiment très important, je pense que je suis quelqu'un de... pas
555 fatigué, mais qui a toujours été dans la volonté quand même et là, je trouve un espace où, enfin je
556 peux ne rien faire, où ça se fait, et là tu vois c'est vraiment l'histoire d'accueillir quelque chose,
557 donc tu vois je me mets dans une autre posture, c'est du creux quoi en fait, c'est vraiment un
558 soulagement.

559 *PP1 : Et est-ce que tu aurais le besoin de vivre ça plus : ce sentiment de ne rien faire ?*

560 A : Ah oui, ah oui toujours plus je n'en sais rien, mais...

561 *PP1 : Et est-ce que l'outil de la méditation ne serait pas un outil pour vivre ça ?*

562 A : Toute seule tu veux dire ?

563 *PP1 : ... (rire)*

564 A : Oui, mais j'ai essayé pas plus tard que la semaine dernière, donc j'étais dans mon canapé, là
565 comme ça, tu vois et je me suis mise en posture et moi j'ai beaucoup aimé quand tu nous a
566 demandé de nous brancher sur le silence et la qualité n'est pas la même, la texture n'est pas la
567 même, donc je l'ai fait un petit peu, mais ce n'était pas le même plaisir et je crois qu'il y a... je ne
568 sais pas si c'est un caprice, hein, mais si ce n'est pas du plaisir total à fond, heu voilà c'est moins
569 intéressant tu vois, il y a de la fainéantise là dedans.

570 *PP1 : Fainéantise, cela veut dire quoi ?*

571 A : Il faut que ça se donne tout de suite sinon on ne fait pas l'effort.

572 *PP1 : Ah, c'est ça !*

573 A : Il faut que ça se donne ! Faut que ça se donne !...

574 *PP1 : Et ça c'est un des freins ?*

575 A : oui, je pense que ça c'est un de mes freins.

576 *PP1 : L'effort qu'il faut faire pour obtenir la chose.*

577 A : Toute seule, parce que quand je suis en groupe ou avec toi, ça se donne !

578 *PP1 : (rire) Et est-ce que tu as utilisé l'outil de la gestuelle ou pas du tout ?*

579 A : Après mon épaule, là je l'ai refait une fois, comme ça avait bien fonctionné je l'ai refait et puis
580 après c'est pareil comme il n'y a pas eu d'effet.... Significatif, tu vois et bien j'ai arrêté. Ce n'est
581 pas qu'elle n'a pas d'effet, même l'intention si tu veux... c'est-à-dire le fait de se rendre compte
582 que ce n'est pas le même plaisir ou que ça ne repose pas de la même façon, ça a forcément un
583 effet, c'est-à-dire que mon engagement n'est pas le même et vraiment il y a l'idée de ne pas faire
584 d'effort. Oui, c'est vraiment, c'est vraiment le plaisir, parce qu même au Taï chi il y a quelque
585 chose de l'ordre d'apprendre et là...

586 *PP1 : Est-ce que tu me dis que dans le Sensible , tu n'es pas dans une dynamique d'apprentissage ?*

587 A : Oui et non. Ce n'est pas volontaire en tout cas. J'apprends, oui j'apprends beaucoup, mais ça
588 n'est pas volontaire et ça c'est fondamental dans cette pratique là, c'est vraiment du plaisir à fond
589 quoi et chez moi ça a toujours été un souci, de toujours sortir de moi pour faire quand même
590 donc d'être en tension.

591 *PP1 : Est-ce que tu vois quelque chose qui te semble important dans ce que tu aurais pu vivre dans cet*
592 *accompagnement de Pédagogie Perceptive et que tu aurais envie d'ajouter ?*

593 A : Quelque chose d'important ?... Il y a quelque chose que je n'apprécie pas c'est le toucher
594 manuel à faire sur l'autre. J'ai du mal parce que je trouve qu'on est très très proche des gens et j'ai
595 un peu de mal avec ça....

596 *PP1 : ça marche.*

597 A : Et je ne me sens pas... et je ne me sens pas... et alors là du coup, j'ai l'impression que ce que
598 je fais c'est rien, ce n'est pas grand' chose et la personne que j'avais sous les mains, la dernière fois
599 m'a vraiment surprise là parce que j'ai posé mes mains et puis elle a dit un truc fort, qu'elle avait
600 vécu quelque chose de fort et d'important pour elle, et je me suis dit : « Ah bon, ça a cet effet-
601 là ! ». Alors ça a réveillé quelque chose chez moi où je me suis dit : « tu n'es pas consciente de ce
602 que tu peux faire passer, déclencher » et ça fait partie des pistes que je voudrais explorer, mais
603 ...heu...

604 *PP1 : Est-ce que tu veux ajouter quelque chose d'autre ?*

605 A : Ben, ce que je veux dire c'est que c'est toujours pareil, à chaque fois que je viens en séance
606 avec toi j'ai un enthousiasme et alors je prépare autour c'est-à-dire que je vais préparer ce que je
607 fais avant et ce que je fais après.

608 *PP1 : Préparer... ?*

609 A : C'est-à-dire que je ne vais pas arriver ici... agitée et quand je vais repartir d'ici je sais que je vais
610 pouvoir goûter, profiter de ce qui ce sera passé. Ah oui ! Et j'en prends vachement soin et pour
611 moi, c'est révélateur de ce qui est important, c'est quelque chose d'important sinon, je le
612 négligerais, je ne viendrais pas de toute façon, je pense que je ne viendrais pas.

613 *PP1 : Tu me parlais d'enthousiasme quand tu... ?*

614 A : Quand je viens ici, (rire) et bien voilà, c'est une constatation, je suis contente de venir en
615 séance parce que je sais que ça va être bien, je sais que ça va être agréable et j'aime cette
616 sensation-là, c'est comme un bon bain chaud, non, ce n'est pas comme un bon bain chaud, c'est
617 mieux que ça ! C'est-à-dire que je m'attends à un soulagement, une détente du corps, à un
618 échange avec toi, je sais qu'il y aura forcément un plus, quelque chose qui va se passer.

619 *PP1 : Ok, good, est-ce que tu as envie de rajouter quelque chose ?*

620 A : Oui, il s'est passé un truc important à la dernière rencontre, pas la méditation, mais l'autre et
621 donc je voulais intégrer l'histoire de la mère, etc. et je sentais bien que je n'avais pas le temps
622 d'intégrer, la dernière fois que je t'ai vue, je t'ai dit : « je suis fatiguée, il faut que j'intègre » et là, je
623 suis en train de commencer à le faire.

624 *PP1 : Tu peux en dire plus ?*

625 A : C'est-à-dire je ne fais rien, je suis chez moi là, cela fait une semaine que je suis en vacances, je
626 fais des tissages de perles et je regarde la télé et je trouve ça super et je ne vois pas le temps
627 passer, je ne fais que ça, hein je vois une copine, j'ai envie de faire je ne sais pas quoi, mais enfin
628 j'ai l'impression que je ne fais rien par rapport à ce que je fais d'habitude et là, hier soir je me
629 disais : « il se passe quelque chose, tu es en train d'intégrer quelque chose ».

630 *PP1 : Tu saurais dire quoi ?*

631 A : Et bien, ce n'est pas parce que tu ne fais rien qu'il ne se passe rien et que ce temps-là est
632 nécessaire, ce temps de soi-disant on ne fait rien, tu vois les vacances on te demande : « qu'est-ce
633 que tu fais, où est-ce que tu vas, etc.... »

634 Et je dis : « je reste à la maison » eh bien oui, c'est comme si tu es inutile, mais pas du tout, et ça
635 j'intègre.

636 *PP1 : Avant c'était inutile de rester à la maison ?*

637 A : Ah oui, ah oui si tu ne fais rien, ça sert à rien, il ne se passe rien et là c'est important parce
638 que, il y a des fois j'ai dû le faire, mais avec un peu de culpabilité et là, c'est un plaisir et ça dure et
639 je le sens du coup qu'il y a quelque chose qui s'intègre et avant je ne le sentais pas avant. Tu vois il
640 y a eu des phases. La première : il était hors de question de rester à la maison. Après il y a eu : je
641 suis à l'extérieur, il y a eu une phase, toujours pendant les vacances : je suis partie de chez moi,
642 mais je n'avais pas envie de le faire. donc ça : je pars de chez moi, mais je n'en ai pas du tout
643 envie.

644 *PP1 : Parce que ?*

645 A : Parce que du coup je pense que j'aurais été bien chez moi, mais ce n'était pas possible, je ne
646 pouvais pas rester... et je me souviens dire au revoir à mon chat parce que je le laissais tout seul
647 (rire)

648 *PP1 : (rire) ...*

649 A : Tu pars en vacances et la vie me dit : « tu vas rentrer chez toi » et donc au bout de trois jours
650 j'ai dit : « je rentre » et je me suis sentie bien en rentrant. C'est pareil, j'avais plein de choses à
651 faire, mais, chez moi tranquille, donc il y a eu cette phase là, il y a eu l'année dernière où je suis
652 restée chez moi...

653 *PP1 : Et là tu avais déjà rencontré la Pédagogie Perceptive ?*

654 A : Oui, et là tu vois je suis restée chez moi, mais avec des ta ta ta ta dans ma tête. Et, il y a cette
655 année où là, je suis en vacances chez moi, et je suis très bien chez moi, donc ça fait une semaine
656 que j'y suis et en plus je m'en rends compte que c'est très bien d'être chez soi, même s'il fait
657 chaud, tu ne vas pas à la plage, eh bien non, je ne vais pas à la plage, je suis chez moi, je suis bien.

658 *PP1 : Qu'est-ce qui a changé dans cette attitude-là ?*

659 A : C'est d'être moins dépendante, de normes, de ce qu'on doit faire.

660 *PP1 : Et tu le relies à quoi ?*

661 A : Ah eh bien oui je suis plus à l'écoute du coup de mes besoins. D'une part je suis plus à
662 l'écoute de mes besoins et d'autre part j'ai les moyens de les assouvir en toute quiétude.

663 *PP1 : Et est-ce que cette évolution tu la relies aux séances de Pédagogie Perceptive ? Si oui, en quoi ?*

664 A : Oui, je le relie aux séances, en t'en parlant là, sinon je ne l'aurais pas fait le pont. Je sens que
665 du coup, en ne faisant rien j'intègre tout le travail que j'ai fait avec toi, ça me permet ça et d'autre
666 part c'est l'idée de se reposer, de ne rien faire et ça c'est aussi très en lien avec ce que j'ai appris
667 dans le Sensible, à se reposer, ne rien faire, un temps pour moi.

668 A : Ne rien agir. Mais laisser faire, oui, ça c'est vraiment en lien avec le travail.

669 *PP1 : Super, merci tout plein, c'était très riche, ça va m'aider.*

670 A : Et puis c'est bien moi je n'avais pas conscientisé tout ça.

671 *PP1 : Je te remercie d'avoir pris ce temps avec moi.*

Entretien Marie - Juillet 2013

L'interviewer est nommé PP pour Pédagogue perceptif. (PP2)

PP2 : Avant les séances que nous avons faites ensemble, d'abord de gestuelle et ensuite de manuelle, c'était quoi les centres d'intérêt majeur qui avaient motivé ta vie c'est-à-dire qu'est-ce qui t'a poussé dans ta vie, qu'est-ce qui était important ?

A : C'était plus ce que je pouvais représenter socialement, comment je pouvais arriver à faire des actions dans mon travail, enfin qu'est-ce que je pouvais représenter par rapport aux autres...

PP2 : C'était ton centre d'intérêt majeur.

M : Oui, oui, peut-être aussi par rapport à mon métier, mais je pense que c'était très présent.

PP2 : Quelle a été la motivation qui t'a poussée à faire des séances de Pédagogie Perceptive s'il y en a eu ?

M : J'ai l'impression qu'en même, j'avais l'impression que temps je m'éloignais de moi, enfin que je n'étais pas, que je ne me sentais pas... comme si à l'intérieur de moi il y avait 2 personnes et qu'en même temps je me dirigeais vers quelque chose qui n'était pas tout à fait moi et que je m'éloignais de moi, je m'éloignais de ce que... j'étais uniquement à l'extérieur, j'avais l'impression que j'avais de plus en plus de mal à me retrouver moi-même et que je contrôlais... et qu'en même temps, finalement presque prisonnière de plein de choses, en fait c'était comme si je me retrouvais, en fait prisonnière de plein de choses.

PP2 : Il y a des choses que tu veux rajouter sur cette question de motivation ou c'est bon ?

M : J'avais aussi enfin ... me sentir par rapport à mon corps aussi : j'avais l'impression que, c'était peut-être aussi lié à la représentation, j'avais l'impression que mon corps, ce n'était pas à moi quoi, j'avais l'impression de perdre ma perception, mes sensations... je ne sais pas comment dire... je sentais aussi que j'avais des tensions et que, en fait, c'était... il n'y a rien d'autre qui me vient. Je ne vois pas...

PP2 : C'est bon. Et à la suite des séances de Pédagogie Perceptive, est-ce que ta motivation de départ, tu m'en as citée beaucoup, est-ce que ta motivation de départ a évolué ou est-ce qu'elle a pris une forme nouvelle ?

M : Un peu les 2 en fait, elle a évolué et pris une forme nouvelle, je dirais qu'il y a moins un désir concret que d'accepter de laisser venir et de me dire c'est pas pour aller comme ça dans un résultat immédiat, mais plus pour quelque chose qui sera toujours en devenir, donc me laisser accompagner sur ce chemin là en fait et peut-être moins un désir de performance presque, en fait ; j'attends moins un résultat concret que de me dire : « et bien je me laisse accompagner sur le chemin, voilà ». Donc ce n'est pas une performance en fait alors qu'au début... Et même si je m'étais dit je vais continuer sur plusieurs années c'est ce que j'aurais pensé au moment où j'ai commencé, alors que maintenant, ça n'a pas beaucoup d'importance ;

PP2 : Qu'est-ce qui n'a pas beaucoup d'importance ?

M : La durée, je ne me mets pas d'échéance, je ne me mets pas de but, voilà, je faisais ça pour 1 an et voilà, et ça allait être génial ; je ne me mets pas un but à tout prix.

40 *PP2 : Et qu'est-ce qui te ferait dire que l'évolution de tes pôles d'intérêts a été en lien avec le vécu des séances de*
41 *Pédagogie Perceptive ? Et est-ce que tu pourrais me donner des exemples de vécus concrets ?*

42 M : Je pense que j'arrivais à être plus à l'écoute, mais je pense que j'ai encore beaucoup de travail
43 à faire sur moi-même, c'est-à-dire moins sur moi-même et moins sur la défensive, plus à l'écoute
44 des autres, à l'écoute de ce qui se passe, moins réactive, prendre plus le temps aussi même si ça
45 me demande encore beaucoup d'efforts, prendre plus de temps pour moi et du coup pour les
46 autres.

47 *PP2 : Et ce serait quoi le lien avec les séances, ça c'est un résultat, mais par exemple dans les éléments de vécus*
48 *concrets des séances, ce serait quoi qui aurait permis cette évolution ?*

49 M : Ce serait ne pas me faire une fausse idée de ce que je devrais être, des idées de ce que je
50 devrais représenter et tout simplement être moi-même.

51 *PP2 : Mais dans le concret, plus concrètement encore dans les séances ?*

52 M : Dans les séances.

53 *PP2 : Est-ce qu'il y a quelque chose qui aurait permis ça que ce soit en gestuelle ou en manuel ?*

54 M : Oh je pense que la première chose pour moi qui a été essentielle c'est de récupérer un peu le
55 bas de mon dos, heu mes dorsales...

56 *PP2 : Lombaires tu veux dire, non ?*

57 M : Les lombaires, oui les lombaires, ça je pense que ça a été une étape importante, sentir que
58 c'était possible que je puisse me déposer, voilà, accepter que je peux me déposer et ça je pense
59 que ça change beaucoup de choses, au quotidien ça change beaucoup de choses, donc accepter de
60 se poser : accepter de se poser c'est accepter une autre manière de vivre presque ;

61 *PP2 : Et quelle valeur tu attribues au vécu des séances de Pédagogie Perceptive.*

62 M : Heu... Et bien pour moi je pense que les séances c'est un moment essentiel dans ma vie,
63 essentiel parce que d'un seul coup de prendre le temps, de me recentrer pour pouvoir repartir...
64 c'est un petit peu comme si je me perdais encore et quand je reviens, à ce moment-là c'est le
65 moment où là d'un seul coup je vais pouvoir me recentrer pour repartir...
66 repartir...paradoxalement plus avec moi-même, parce que d'un seul coup j'ai l'impression de me
67 perdre et revenir à l'essentiel parce que des fois je peux arriver chargée de choses et qui sont, au
68 bout du compte, qui vont me prendre toute mon énergie d'une manière pas juste et simplement
69 revenir à l'essentiel.

70 *PP2 : D'accord. On continue ? Avant les séances, comment tu jugeais ta manière de prendre des initiatives pour*
71 *obtenir ce que tu souhaites ? Est-ce que tu comprends la question ou veux-tu que je précise ?*

72 M : Non non.

73 *PP2 : Par exemple il s'agit d'évaluer la tendance que tu avais à te mettre ou pas en action pour atteindre tes buts*
74 *et aussi l'incidence de ça sur tes manières..., tu vois ?*

75 M : Alors ça accentué avec le fait que je suis fille unique, ça pouvait être de manière irréfléchie...

76 *PP2 : Avant les séances ?*

77 M : Oui, irréfléchie et presque capricieuse, volontariste sans tenir compte de l'autre : moi, je veux
78 ça, point, et puis sans avoir vraiment réfléchi, être vraiment sur l'instant comme une impulsion,
79 impulsive, c'est ça très impulsive !

80 *PP2 : A la suite des séances est-ce que ça a modifié ou pas la manière de t'engager pour réaliser tes souhaits ?*

81 M : Oui, je pense que oui j'arrive plus à essayer de comprendre où je veux aller, plus creuser c'est-
82 à-dire que du coup il y avait quelque chose d'un peu superficiel dans mes désirs et là, plus essayer
83 de comprendre qu'est-ce que ça met en jeu et y compris enjeu de l'autre aussi donc forcément
84 prendre en compte aussi cet élément-là et être peut-être moins impulsive et plus suivre un rail
85 même... plus être consciente des choix à faire et de faire un choix ; parce que je trouve que
86 quand on est impulsive des fois il y a des contradictions qui peuvent arriver parce qu'à des
87 moments je veux ça et après je peux regretter alors que là je vais plus prendre le temps et puis
88 être plus sûre de mes choix, plus sûre de mes choix parce qu'il m'est arrivé encore de me
89 tromper, mais plus prendre le temps de faire des choix qui soient réfléchis et qui tiennent compte
90 aussi des autres.

91 *PP2 : Est-ce qu'il y avait jusque là des souhaits que tu n'avais pas réalisés, que tu as découverts en pratiquant les*
92 *séances de Pédagogie Perceptive ou pas ?*

93 M : Heu... Oui alors ce serait comme si je m'étais éloignée de certains souhaits et que je les
94 retrouvais en fait.

95 *PP2 : Tu as des exemples ?*

96 M : Je ne sais pas, heu... heu... un exemple concret ce serait de me dire que... par exemple la
97 réussite, heu la réussite ce qu'on entend par réussite, finalement ce n'est pas si important que ça,
98 j'avais peut-être le souhait de faire des choses, mais, en fait, ces choses-là sont plus importantes.

99 *PP2 : Ces choses-là ce serait quoi ?*

100 M : Ces choses-là ce serait comme réussir des petites choses.... Heu... Concrètement ce serait...
101 qu'est-ce que je pourrais donner comme exemple... c'est vrai que je brandis souvent ma
102 profession en disant que je ne suis pas obligée d'être une grande comédienne pour être heureuse,
103 mais que je peux faire des petits projets ou accompagner des jeunes dans leur avenir de théâtre ou
104 dans leur avenir, ce sont des petites choses, mais finalement, c'est énorme, ça n'a pas une
105 reconnaissance sociale immense, ça n'en a même pas, mais accompagner des gens, poser des
106 petites graines comme ça c'est peut-être plus grand qu'être sur la scène de l'Olympia ou à Bercy.

107 *PP2 : Et quelles sont les attitudes, tu vois l'attitude c'est l'apathie, une hyper activité, dans ce sens-là, quelles sont*
108 *les attitudes les plus représentatives qui te semblent le mieux illustrer ta détermination ou ton absence de*
109 *détermination à réaliser tes souhaits, par exemple tu veux commencer une nouvelle pièce, c'est quoi les attitudes à*
110 *la suite des séances ?*

111 M : Et bien en général et même tout le temps ça m'a remis de l'énergie parce que des fois je peux
112 avoir de l'énergie, mais de la fausse énergie avec un truc hyper volontariste ou au contraire je
113 lâche, je n'y arrive pas, donc ça peut être ces 2 excès-là, et tout à coup, ça me permet de me
114 remettre au bon endroit, c'est-à-dire me remettre dans une dynamique, mais qui n'est pas une
115 dynamique à tout prix, donc c'est je dirais : me remettre à l'endroit par rapport à l'état d'avant ;

116 *PP2 : Ce serait quoi l'attitude ?*

117 M : Et bien je pense que c'est une attitude complètement dynamique parce qu'on n'est pas dans
118 l'hyper ou l'apathie, c'est être au bon endroit, se placer au bon endroit aussi et être en accord avec
119 ce qui se passe.

120 *PP2 : On va changer de secteur. Avant les séances est-ce que tu pensais être une personne de valeur au moins égale*
121 *à n'importe qui d'autre, là tu vois on parle d'une dynamique de valorisation que tu aurais par rapport aux autres.*
122 *Et ça serait bien c'est que tu décrives en quoi cela a influencé ta manière d'être ?*

123 M : Heu, oui. En fait c'est très ambigu et c'est très compliqué, très compliqué, pour moi cette
124 question-là est très très compliquée, vraiment, vraiment parce que fille unique, mon père avait 41
125 ans quand il m'a eu donc accueillie comme une princesse et 1^{er} prix du Rotary club donc j'étais le

126 génie de l'école et c'est très compliqué parce que c'est comme si j'avais voulu me détruire
127 volontairement à un moment et de me dire : non non je peux être une sale gosse donc je suis
128 allée volontairement vers le pire pour lui montrer que je pouvais aller vers le pire et après j'ai
129 voulu exister à partir de la représentation de spectacle, donc c'est une question très très
130 compliquée parce que je pense que ce que je suis aujourd'hui, je pense que je suis ni plus ni
131 moins. Je pense qu'effectivement je suis dans l'échelle normale des gens, et je pense que , par
132 moment je me dévalorise complètement parce que... mais je pense qu'on peut se dévaloriser en
133 voulant faire trop ou un manque de confiance aussi et à un moment donné j'ai eu envie d'aller-
134 alors là c'est quelque chose d'ambigu- vers quelque chose qui m'était difficile, volontairement,
135 alors c'est assez ambigu ce que je suis en train de dire et me dévaloriser c'est me dire : « ça je en
136 suis pas capable de le faire » et j'y vais comme si je voulais me prouver que j'étais capable de le
137 faire, donc des fois je me... et quelquefois c'est aussi de l'orgueil, enfin c'est très ambigu et c'est
138 très compliqué chez moi. Je pense qu'il y a des choses que je sais moins bien faire qu'une autre
139 personne et des choses que je sais mieux faire qu'une autre personne donc sur une échelle
140 moyenne et il y a des moments où je peux être complètement négative de moi, mais c'est
141 beaucoup mieux maintenant, mais carrément me mettre dans cette posture-là quoi : « je suis
142 carrément nulle, je n'y arrive pas, je suis carrément nulle, je n'y arriverais jamais, etc ... »

143 *PP2 : Là tu me parles dévalorisation.*

144 M : Oui, dévalorisation.

145 *PP2 : Alors après toi, avant les séances comment toi...*

146 M : Avant les séances. Cela peut m'arriver de ne pas être contente du tout, il y a des choses où je
147 m'en veux : « là c'est pas bien là où t'en es ». Mais la valeur elle est comment je me vois ?

148 *PP2 : Comment tu te perçois.*

149 M : Comment je me perçois ?

150 *PP2 : Comment tu te percevais avant les séances ?*

151 M : Des fois pas très bien. Mais c'est une perception par rapport à moi sans le regard des autres ?

152 *PP2 : Bien sûr.*

153 M : Pas bien.

154 *PP2 : Mais c'est aussi par rapport aux autres, il y a aussi comment tu te considères aussi par rapport aux*
155 *autres ; par exemple est-ce que tu avais mis en place une dynamique de valorisation de toi par rapport aux*
156 *autres ?*

157 M : Ah eh bien c'est dans le sens où : « ça je n'y arrive pas, ça je n'y arrive jamais, on pense de moi
158 que je suis nulle » des choses comme ça quoi !

159 *PP2 : Et cette perception de toi-même, est-ce que ça s'est modifié au contact des séances de Pédagogie Perceptive ?*
160 *Tu vois la perception de l'image que tu as de toi-même ?*

161 M : Ah oui complètement, et puis souvent après une séance je sors et c'est comme si je me
162 sentais libérée de ça, c'est-à-dire que je me sens moi-même et ça me suffit quoi, je n'ai pas besoin
163 qu'on me regarde comme une héroïne, comme une star, voilà je suis bien et ça suffit, c'est bien,
164 enfin c'est bien ! le mot n'est pas tout à fait juste, mais il n'y a pas d'échelle de valeur, il n'y a plus
165 d'échelle de valeur, c'est peut-être ça en fait, à partir du moment où on veut mettre une échelle
166 de valeur ça devient compliqué et là tout d'un coup il n'y a plus d'échelle de valeur. Je suis là, je
167 suis présente en fait et je ne sais pas si je réponds à la question ?

168 PP2 : *Oui, oui, ça c'est au fur et à mesure, ça c'est au fur et à mesure, là tu me parles d'une séance ou au fur et à*
169 *mesure de l'évolution de tout le travail qui a été fait ?*

170 M : Oui, c'est quelque chose qui se met en place au fur et à mesure et je pense qu'il y a toujours à
171 gagner parce que je pense qu'à partir de moment où on est vivant il y a toujours de nouvelles
172 choses à découvrir. Petit à petit il y a quand même ça qui est arrivé et du coup ça fait du bien,
173 c'est reposant, je ne sais pas comment dire, c'est ... c'est ...ouh il n'y a plus rien, on n'a rien à se
174 prouver, on n'a rien à prouver aux autres, on a juste à être au bon endroit et juste soi, et ça peut
175 être très fatigant cette attitude-là ça peut être très fatigant et ça l'est ;

176 PP2 : *Est-ce que tu aurais un exemple qui te paraît le plus représentatif pour décrire l'incidence ou pas de cette*
177 *perception de toi-même, l'image que tu as de toi-même au sein de ta vie quotidienne ?*

178 M : Oui, j'ai déjà donné tout à l'heure un petit exemple, mais... alors oui j'ai l'impression que
179 c'est aussi lié à mon métier, c'est ... moins attendre des autres et plus attendre de moi, j'ai
180 l'impression qu'il y a de ça aussi, c'est-à-dire que... c'est-à-dire que...

181 PP2 : *Et tu pourrais donner un exemple si tu en as un?*

182 M : Moins exister à travers le regard des autres et exister en tant que moi, je n'ai pas besoin des
183 autres pour exister, j'ai besoin des autres pour vivre, pour vivre avec eux et je n'ai pas besoin de
184 leur regard pour exister, c'est à partir du moment où je me sens exister, je peux être bien avec les
185 autres sans être simplement bien et pas me poser la question de leur regard et ce qu'ils pensent
186 par rapport à moi, je ne sais pas si c'est clair ?

187 PP2 : *Et quels seraient, quels sont les éléments vécus pendant les séances qui te permettent d'attribuer à ces séances*
188 *de Pédagogie Perceptive l'évolution de cette perception de toi ?*

189 M : Hum, Hum !... Alors par rapport aux séances ce qui vraiment apparu c'est en même temps
190 comment finalement je voulais me mettre en danger peut-être par rapport à mon métier,
191 comment je me fermais par rapport aux peurs et comment j'ai ressenti les peurs que j'avais et que
192 j'ai ressenties vraiment physiquement.

193 PP2 : *Dans les séances ?*

194 M : Oui, des endroits où je ne voulais pas y aller, je ne voulais pas y aller.

195 PP2 : *C'était en manuel ou en gestuelle ?*

196 M : Alors ça m'est d'abord apparu en gestuelle parce qu'on plus travaillé après en manuel, mais
197 j'ai senti aussi que là il y avait des moments où là je ne voulais pas trop y aller et je ressens encore
198 un manque de globalité... je sens encore, le fait de mon bassin que j'avais plus à poser, il y a
199 encore un haut un bas il y a encore un lien à faire, mais ça prend du temps et c'est normal quoi,
200 oui je suis assez surprise à quel point j'ai senti un lien entre le physique et ma manière de vivre, je
201 suis assez surprise ! Je me disais comme ça que le corps, il porte ces traces-là quoi, ces traces de
202 vécus, des blocages qu'on peut se mettre, mais je suis encore étonnée à quel point on ressent fort
203 ce lien, c'est très étonnant.

204 PP2 : *Entre le corps ?*

205 M : Entre le corps et ta vie, ce que ça va débloquent, ce que tu vas sentir vraiment : tes
206 perceptions, tes émotions, tes sensations ; je suis heureuse d'avoir découvert ça, voilà c'est
207 quelque chose... Je trouve ça très étonnant, très étonnant et puis là je sens que ça m'aide à aller
208 justement au cœur de mes émotions, alors ce que je trouve difficile c'est qu'on nous fait pas
209 passer par la tête, là j'ai encore du mal, c'est-à-dire à laisser à aller, laisser aller, mais pas vouloir
210 comprendre, j'ai l'impression qu'on n'est pas programmé pour dans notre société aujourd'hui et
211 pourtant c'est fondamental.

212 *PP2 : Et avant ta rencontre avec la Pédagogie Perceptive est-ce que tu avais le sentiment d'être capable de faire les*
 213 *choses aussi bien que la majorité des gens ?*

214 M : ...

215 *PP2 : Par exemple le sentiment par rapport à une incapacité ou une capacité à faire aussi bien que les autres ?*

216 M : ... heu c'est ambigu ce serait oui, mais je ne peux pas le faire, je pourrais, mais je ne peux pas,
 217 souvent.

218 *PP2 : Et en quoi ça a influencé ta manière d'être à toi, ta manière d'être au monde ?*

219 M : C'est aussi une manière de fuir, une sorte de refuge, il faut peut-être que je continue ce que je
 220 disais quand je disais : « je pourrais, mais je ne peux pas » me dire : « je pourrais bien y arriver »,
 221 mais en même temps je ne peux pas le faire, me mettre mes propres barrières.

222 *PP2 : Par exemple ça peut être sur un spectacle ?*

223 M : Oui, ou ça peut être des choses toutes bêtes, par exemple être à l'heure, je pourrais être à
 224 l'heure, mais je ne peux pas, voilà ça peut être des petites choses comme ça quoi. C'est se mettre
 225 des barrières et en même temps ce sont des protections, c'est comme si j'avais besoin de me
 226 mettre des protections en fait, par manque de confiance et peur aussi, je crois que c'est lié à la
 227 peur d'oser : je pourrais le faire, mais si vraiment j'osais, on ne sait jamais... voilà une espèce de
 228 peur ; je pourrais passer à l'action d'une manière sereine en se disant : je le fais, si je peux le faire
 229 je le fais et puis on verra bien.

230 *PP2 : Est-ce que tu pourrais décrire en quoi ce sentiment a évolué ou pas au cours des séances s'il a évolué au cours*
 231 *des séances ?*

232 M : Oui.

233 *PP2 : Ce sentiment d'être capable de faire des choses aussi bien que la majorité ?*

234 M : D'un côté je pense que je suis plus juste en me disant : « ça je peux le faire, ça je ne peux pas
 235 le faire et si je peux le faire et bien j'y vais », donc je vais plus m'engager dans ce que je fais et à la
 236 fin plus réfléchir parce qu'à la fin il y avait presque quelque chose d'irréfléchi. Je prends le temps
 237 de dire : « oui, je m'engage », sans foncer parce qu'avant je pouvais foncer et c'est comme ça que
 238 j'ai construis aussi des peurs parce que comme j'ai foncé comme ça tête baissée, des fois il y a un
 239 mur donc je me suis pris un mur et puis à force de se prendre des murs et bien voilà, mais être de
 240 manière plus juste dans les choses, dans mes choix et quand je m'engage vraiment aller jusqu'au
 241 bout ;

242 *PP2 : Et c'est quoi les actions qui traduisent le mieux ce sentiment s'il y a eu évolution ?*

243 M : ... Heu ce que je dirais... par exemple c'était ne pas... être plus dans le temps présent c'est-à-
 244 dire ne pas regretter ce que je n'ai pas fait, je le fais ou pas, ne pas regretter, c'est plus vivre le
 245 moment présent parce que ça je pense que ça change complètement la vie parce qu'effectivement
 246 quand on fait quelque chose on n'aurait pu faire plein d'autres choses à côté donc on est sans
 247 cesse pas au bon endroit en arrière ou en avant et ça crée vraiment une détente aussi, une
 248 respiration, une détente et pas être trop loin en avant, parce que si on est trop loin en avant et
 249 bien il y a les peurs qui arrivent et puis du coup aussi les blocages... Alors que lorsqu'on est dans
 250 le moment présent on est à ce qu'on fait, je suis à ce que je fais et ça change complètement.

251 *PP2 : Et ça serait quoi les indices qui te permettent d'attribuer aux séances de Pédagogie Perceptive l'évolution*
 252 *de ce sentiment de capacité à faire les choses ?*

253 M : Capacité à faire les choses...

254 *PP2 : Les indices qui te permettent d'attribuer aux séances de Pédagogie Perceptive ?*

255 M : Alors c'est dans le corps... Ah oui je sais qu'il y a quelque chose qui m'aide vraiment, c'est
256 simplement par exemple de me remettre dans mes appuis, dans mes appuis...quelquefois et cela
257 dépend des séances, ça peut être un petit moment fort où là je n'avais jamais cette perception là et
258 ça continue à vivre, il y a quelque chose qui se prolonge après.

259 PP2 : *As-tu des exemples ?*

260 M : Oui je pense par exemple ... je peux décrire un mouvement ?

261 PP2 : *Oui, tu es libre.*

262 M : Je pense que c'était une fois où carrément, c'était en manuel j'étais à plat ventre, on travaillait
263 sur le dos, tu travaillais sur le dos et, à un moment, j'avais l'impression de mouvements de
264 latéralité et j'ai eu l'impression, c'était peut-être au niveau des omoplates, j'ai eu la sensation ce
265 n'était pas seulement comme si un chemin s'élargissait, mais en fait c'est comme si il y avait un
266 chemin là, un chemin là et c'était très lumineux, c'était, c'était, et c'est quelque chose qui m'habite
267 encore, voilà il y a un chemin là, un chemin là et ce n'est pas un trou noir, il y a aussi un chemin
268 là, un chemin là et il peut aussi y avoir de la lumière là et de la lumière là et ça c'est vraiment venu
269 avec le mouvement. Et puis je dirais aussi que ce qui est frappant comment après les séances
270 comment on se sent ancré, comment je me sens ancrée, j'ai l'impression d'avoir les pieds qui
271 touchent le sol, et d'un seul coup, d'avoir les pieds ancrés dans le sol d'un seul coup ça ouvre,
272 c'est beaucoup plus ouvert, ça c'est vraiment très présent aussi bien après la gestuelle que le
273 manuel, c'est impressionnant on se sent avoir un poids, on n'a pas l'impression d'être au-dessus
274 du sol, d'être plus solide, plus solide quoi en fait.

275 PP2 : *C'est bon ? Et avant les séances de Pédagogie Perceptive est-ce que tu considérais que tu avais une attitude*
276 *positive vis-à-vis de toi-même ou négative, là tu vois il va s'agir de décrire la perception négative ou positive, mais*
277 *aussi de relever les incidences de ton regard sur toi-même sur les différents secteurs de ta vie.*

278 M : heu, oui, c'est comme si j'arrivais, heu je me rends compte que je pouvais être négative alors
279 qu'en fait, c'était sans raison, simplement être dans la plainte, enfin je ne sais pas si c'est parlant
280 de dire : être dans la plainte ?

281 PP2 : *Oui. Et à la suite des séances est-ce que cette attitude a évolué ou pas ?*

282 M : Oui parce que d'un seul coup j'ai l'impression que je remets les choses à leur juste place. Il y a
283 des choses qui sont plus ou moins parfaites, mais je n'ai pas de raison de me plaindre quand j'ai
284 des vraies raisons et ne pas me plaindre pour fuir dans quelque chose !... Finalement, ne pas aller
285 au cœur des choses parce que je me plains, c'est une manière de fuir.

286 PP2 : *Et quel exemple concret, singulier ou pluriel illustrerait le mieux ton évolution de ta capacité vis-à-vis de toi-*
287 *même et ta capacité à faire les choses, on était sur l'attitude positive.*

288 M : Des fois dévaloriser les choses, ah oui attends j'essaie de trouver du concret, vraiment du
289 concret.

290 PP2 : *Des exemples ou un exemple sur un spectacle, sur un fait de la vie quotidienne ?*

291 M : Oui si je prends par exemple par rapport à ma compagnie, me dire : il faut que je fasse tout !
292 Tu vois me plaindre, alors qu'en fait si je veux regarder le positif, si maintenant je regarde le
293 positif je me dis que c'est grâce à ça que je peux faire, là voilà, il ne peut pas y avoir que des
294 choses géniales, mais ces petites choses elles valent la peine d'être faites et c'est ce qui va
295 permettre que la globalité se fasse, c'est du coup les valoriser aussi.

296 PP2 : *Pourquoi tu dis les valoriser, c'est quoi, les petites choses ?*

297 M : Oui, valoriser les petites choses et se dire qu'elles sont importantes aussi et ne pas être dans la
 298 plainte de ça et en fait de ça peut naître du plaisir, donc on transforme le négatif en positif en
 299 fait.

300 PP2 : *Et c'est quoi les indices, tu sais comme tout à l'heure, qui te permettent d'attribuer aux séances de Pédagogie*
 301 *Perceptive l'évolution de cette attitude vis-à-vis de toi-même ?*

302 M : A partir du moment où ça me permet d'être plus proche de mes vrais désirs, après, si je veux
 303 les atteindre ça passe par des choses autour, alors après... Oh là je suis en train de me perdre.

304 PP2 : *Je te répète la question ?*

305 M : Oui, oui.

306 PP2 : *Quels sont les indices qui te permettent d'attribuer aux séances de Pédagogie Perceptive l'évolution de ton*
 307 *attitude, tu vois au cours des séances soit en manuel soit en gestuel est-ce que tu pourrais dire : « tiens là, j'ai vécu*
 308 *ça et cela a changé... » Ou sur une longueur ?*

309 M : Oui, j'étais en train de penser, oui sur une longueur, ce qui est ... je pensais à la durée.

310 PP2 : *la durée quand on fait un mouvement, la durée d'un mouvement ?*

311 M : Oui, il y a en même temps tout ce temps qui est en même temps un autre espace-temps et qui
 312 te ramène aussi dans le concret, c'est-à-dire il y a en même temps tout ce temps-là.

313 PP2 : *Tu parles du déroulement d'un mouvement ?*

314 M : Oui, oui, c'est ça. Donc je pense que le déroulé d'un mouvement, donc en fait il part de là et
 315 il va là donc je pense en fait, pour moi je rapproche aussi à une action dans la vie, c'est comment
 316 dans cette action on va de là à là ; on est sur le chemin et sur ce chemin là comment on est
 317 présent, comment on s'accompagne.

318 PP2 : *C'est grâce à ça que ton attitude vis-à-vis de toi-même a évolué, est devenue positive ?*

319 M : Oui, je pense parce qu'en fait ce temps-là il est aussi à vivre, à savourer, à accompagner, être
 320 présent et pas être simplement... au début je voulais être déjà à la fin, etc... Je pense que la durée
 321 du mouvement, je ne sais pas si c'est le mot juste : la durée du mouvement ? J'ai l'impression que
 322 ce n'est pas juste.

323 PP2 : *Le trajet peut-être ?*

324 M : Le trajet, le trajet, oui je pense que c'est le trajet que je veux dire.

325 PP2 : *Autre chose. Avant la rencontre avec la Pédagogie Perceptive, est-ce que ta vie correspondait de près ou de*
 326 *loin avec tes idéaux. On parle de tes idéaux majeurs qui ont été les tiens à un moment de ta vie ?*

327 M : Je dirais oui, je dirais oui parce que je n'ai pas un bouleversement de vie total, mais c'est la
 328 manière de le vivre en fait, j'ai l'impression que c'est complètement différent, je suis au même
 329 endroit, mais je le vis d'une manière différente.

330 PP2 : *En fait, là il s'agit d'identifier les idéaux majeurs qui ont été les tiens à un moment donné et de repérer*
 331 *l'écart qui existe entre ton aspiration idéale et les actions menées, avant la rencontre ?*

332 M : Hum, hum hum....Alors.... c'est marrant parce que j'ai l'impression que je tourne en rond ;
 333 Mon idéal...

334 PP2 : *Majeur.*

335 M : Oui, j'ai l'impression que mon idéal, il s'est...

336 PP2 : *Avant, pas de maintenant, on parle juste d'avant. Est-ce que ta vie d'avant correspondait de près ou de loin*
 337 *à tes idéaux ? Tu avais des idéaux, est-ce que ta vie d'avant correspondait à tes idéaux ?*

338 M : Non, non.

339 PP2 : *Tu en avais des idéaux avant ?*

340 M : C'est ce que j'ai dit un petit peu, c'est que j'aurais voulu faire de très très grandes choses, mais
 341 je ne sais pas ce que c'était en même temps ces grandes choses : être une grande comédienne...

342 PP2 : *C'était ton idéal ?*

343 M : Oui, et en fait... Oui c'était mon idéal de vie.

344 PP2 : *Et les actions que tu menais, y avait-il un écart entre les actions et ton idéal ?*

345 M : Je ne dirais pas forcément au niveau des actions, mais la façon dont je m'y prenais moi, en fait
 346 ce n'était pas juste ;

347 PP2 : *Et à la suite des séances est-ce que certains de tes idéaux ont évolué ou pas et est-ce que certains se sont*
 348 *révélés au contact des séances de Pédagogie Perceptive, est-ce que certains ont évolué, et est-ce que certains se sont*
 349 *révélés ?*

350 M : Oui, oui à quoi ça sert d'être le meilleur, ça je pense que ça m'a transformé complètement.

351 PP2 : *C'est ce que tu disais au début.*

352 M : Oui et il y en a certains que ça a peut-être révélé parce qu'il y a 4 ou 5 ans que je fais ça, c'est
 353 peut-être passeuse de quelque chose en fait, plus dans le sens de passeur de petites choses, ce
 354 goût-là.

355 PP2 : *Ce serait un nouvel idéal ?*

356 M : Oui, ce serait un nouvel idéal qui en fait n'est pas si loin que ça parce que si on parle du
 357 théâtre, effectivement quand tu es sur les planches, tu transmets une parole, ce n'est pas loin, mais
 358 ça ne se passe pas tout à fait au même endroit, c'est-à-dire qu'il y a un endroit où tu es plus en
 359 représentation, c'est plus un échange, c'est plus un échange même si dans la représentation il y a
 360 un échange aussi, mais là ça se joue plus en termes d'échange en fait.

361 PP2 : *La question c'est : quel exemple te paraît le plus représentatif pour illustrer l'évolution de ça en fait, de tes*
 362 *idéaux dans tes actions de tous les jours, et en fait tu y réponds là d'une certaine manière ; mais dans ta vie de tous*
 363 *les jours, là tu parles de ton métier, est-ce qu'on pourrait passer dans ta vie de tous les jours. Ton métier c'est ta vie*
 364 *de tous les jours ?*

365 M : Oui. Dans ma vie de tous les jours, en fait si je reviens j'ai toujours rêvé de faire des grandes
 366 choses humanitaires etc... et aujourd'hui simplement je m'occupe de ma maman, de mes petits
 367 enfants et c'est comme ça et c'est peut-être juste aussi et peut-être qu'un jour je ferai autre chose,
 368 mais je ne suis pas dans un désir de faire un truc énorme, mais c'est aussi de l'amour qui est
 369 donné, des petites choses qui sont grandes ! Je suis en train de penser : je pense que ce qui m'a
 370 donné aussi l'énergie de le faire et d'aller jusqu'au bout de ça c'était par rapport à mes origines et
 371 je pense que c'était quelque chose de fondamental, et notamment c'est quand on a fait de séances
 372 manuelles, au début, c'était quelque chose que j'ai pu rencontrer, résolu, ouvrir cet , presque
 373 résoudre cette énigme.

374 PP2 : *Quelle énigme ?*

375 M : L'énigme de la naissance de ma grand-mère et, en fait c'est comme si il y avait une base, un
 376 tuteur qui me manquait, comme si j'étais boiteuse et franchement j'ai approché ça depuis toujours
 377 et je savais qu'il fallait que j'aille là et en même temps je contournais et à un moment je l'ai fait et
 378 je pense que ça m'a beaucoup aidée de me dire : « bon, maintenant il faut que tu y ailles
 379 vraiment » et j'ai fait ce travail là et j'ai réussi à trouver cette énergie aussi grâce au travail qu'on a

380 fait ensemble, comme si en fait, c'est ambigu aussi, comme si j'étais assez-là suffisamment...
381 c'était assez important...

382 *PP2 : Tu étais assez importante ? C'est ça que tu dis ?*

383 M : Oui, et en même temps, il faut, parce que ce n'est pas de l'importance au niveau... c'est
384 comme si je ne me méprisais pas moi-même, justement c'est comme si j'avais une estime de moi
385 suffisamment forte pour, après...

386 *PP2 : Oui, mais c'est quoi les éléments qui te permettent d'attribuer aux séances de Pédagogie Perceptive ou soit*
387 *l'évolution soit la révélation ? Est-ce que c'est une qualité particulière, ce serait quoi ?*

388 M : Ba c'est retrouver mes jambes, avant mes jambes elles n'existaient pas vraiment, mes jambes
389 peut-être qu'elles peuvent me porter et je n'ai pas besoin des autres pour me porter, je peux me
390 porter. Tu vois c'est quand je disais que j'avais besoin du regard des autres, c'est comme si j'avais
391 besoin d'un tuteur quelque part ; retrouver mes appuis, mes jambes, une force quoi en fait !

392 *PP2 : Dans les choses que tu as vécues, là tu parles beaucoup d'anatomie ; dans les choses que tu as vécues est-ce*
393 *qu'il y aurait des choses qui t'auraient permis de...*

394 M : De la douceur aussi... S'il y a une chose qui m'a frappé c'était comment une chose dans
395 l'arrêt, on est dans le mouvement quand même, c'est-à-dire que je pouvais m'arrêter et, en même
396 temps être dans le mouvement ; alors ça c'est une chose que j'ai sentie, mais alors après...

397 *PP2 : Et ça t'a permis de ...*

398 M : Que l'agitation... ce n'est pas l'agitation qui est porteuse, mais simplement l'arrêt n'était pas
399 de l'arrêt en fait ; cela ne veut pas dire être arrêté, au contraire je l'ai vécu comme quelque chose
400 de complètement opposé. Dans cet arrêt c'est comme.... C'est difficile de mettre des mots (long
401 silence) j'ai l'impression de faire une différence entre un long moment d'arrêt, entre l'agitation et
402 le mouvement, je ne sais pas comment dire... silence long...

403 *PP2 : Cela a eu quoi comme incidence pour toi ?*

404 M : ... respirer, prendre le temps de mettre de l'air et d'être plus au fond, au fond des choses en
405 fait...c'est même fondamental parce que si on ne fait que s'agiter, si je ne fais que m'agiter, je
406 reste sûrement à la surface des choses et c'est aussi une manière de fuir.

407 *PP2 : Alors dernière question, tu as répondu, mais il y a peut-être quelque chose à préciser : avant la Pédagogie*
408 *Perceptive est-ce que tu estimais avoir obtenu les choses importantes que tu souhaitais de la vie, il s'agit de décrire*
409 *la capacité à obtenir ce que tu souhaitais le plus de la vie et de préciser les stratégies gagnantes ou perdantes ?*

410 M : Qu'est-ce que je veux dire?... Alors en fait, si je pense professionnellement j'avais quand
411 même réussi à faire du spectacle que j'avais voulu faire, je pense, à « voyage en terre intérieure »
412 qui pour moi est un spectacle fondamental dans ce que j'ai fait, mais je ne suis pas sûre que... Et
413 en même temps j'ai l'impression que c'est arrivé un peu pas hasard, c'est bizarre... je ne sais pas
414 le mot stratégie ça m'embête un peu...

415 *PP2 : Là il s'agit de la capacité à obtenir ce que tu souhaites le plus et forcément tu as une manière de faire, c'est*
416 *ça les stratégies, c'est comment tu vas t'y prendre, parfois tu le fais et c'est gagnant et parfois les stratégies ne sont*
417 *pas bonnes, elles ne te permettent pas d'obtenir ce que tu souhaites.*

418 M : Et bien je pense que mes stratégies n'étaient pas bonnes, je tenais compte que de moi et que
419 l'autre n'existait pas vraiment dans les stratégies que je mettais en place.

420 *PP2 : La capacité à obtenir ce que tu souhaitais, ça c'est une stratégie perdante de ne pas tenir compte de l'autre ?*

421 M : Oui, être uniquement sur mon désir et ce que je veux.

422 *PP2 : Mais est-ce que ça t'a permis d'obtenir ce que tu souhaitais de la vie ?*

423 M : Non, parce que je pense que les choses on ne les désire pas tout seul, on vit en société, on vit
424 à deux, on vit en société.

425 *PP2 : Mais là on parle de la réalité de ta vie, ta vie à toi.*

426 M : ... C'est oui et non, tu vois c'est compliqué, je cherche dans ma vie personnelle. Alors en
427 réfléchissant et creusant je dirais que j'ai souvent pensé que c'est la vie qui me donne ça alors que
428 maintenant je me dirais plutôt... c'est la vie qui me donne, je prends ce que la vie me donne, de
429 subir.

430 *PP2 : Dans le sens de subir ?*

431 M : Oui, de subir, la vie me donne ça donc je le prends alors que maintenant je penserais plutôt
432 que je peux être maître aussi de ma vie, bien sûr qu'il y a tous les éléments, mais c'est quand
433 même moi qui suis responsable de ce qui se passe alors qu'avant j'avais plus l'impression que je
434 subissais en fait ;

435 *PP2 : Est-ce que tu peux préciser si certaines choses importantes non réalisées ont été mises en action ou certaines*
436 *choses importantes se sont révélées et réalisées au contact des séances de Pédagogie Perceptive ?*

437 M : J'ai l'impression d'y avoir répondu, je pense que ce qui a été fondamental par rapport à mes
438 origines ça m'a aidée à le faire, je ne sais pas de me dire ça : « faut que j'y aille » et j'y vais, ça je
439 pense que...

440 *PP2 : En termes de recherche ?*

441 M : En termes de recherche. Je pense que ça me fait dire oui, je dirais aussi dans mon métier en
442 me disant que c'est là, mais c'était peut-être pas à cet endroit-là, mais c'est là, mais ce n'est peut-
443 être pas tout à fait à cette place-là, mais c'est aussi le théâtre.

444 *PP2 : En clair c'est quoi ?*

445 M : Mais c'est être plus du côté de la pédagogie et que de la création, en clair je dirais ça. Après
446 c'est juste trouver sa place totalement à l'intérieur, tu vois, ça m'aide à trouver la place juste à cet
447 endroit là sans me bouleverser, c'est-à-dire que je n'ai pas besoin d'être une autre personne, j'ai
448 l'impression d'être, d'être... toujours sur le même chemin sauf que ce n'est pas... mais j'y suis
449 plus heureuse c'est-à-dire qu'en même temps j'y suis beaucoup plus heureuse à partir du moment
450 où je ne suis pas dans une projection, un désir qui n'est pas possible à atteindre, c'est une place
451 plus juste et je m'y sens beaucoup mieux.

452 *PP2 : La question suivante quels exemples te semblent le plus représentatifs pour illustrer la réalisation de choses*
453 *importantes qui, jusqu'alors ne s'étaient pas réalisées ou non révélées ? Tu y as répondu d'une certaine manière.*

454 M : Redis-moi.

455 *PP2 : Quels exemples vous semblent le plus représentatifs au pluriel pour illustrer la réalisation de choses*
456 *importantes qui jusqu'alors n'étaient pas réalisées ou non révélées ?*

457 M : Oui, j'y ai répondu.

458 *PP2 : Oui tu y as répondu en partie avec la recherche de tes origines, avec le fait de passer de la pédagogie à... Il y*
459 *aurait d'autres choses ?*

460 M : Oui, je dirais aussi, mais c'est un peu lié : être moins dans la représentation...

461 *PP2 : Là, on est dans les exemples.*

462 M : Des exemples...

463 *PP2 : Des choses importantes qui se sont mises en action et qui se sont révélées et qui, jusqu'à présent, n'étaient*
464 *pas réalisées. Tu vois d'autres choses que ce que tu as déjà dit ?*

465 M : Après au niveau de ma vie personnelle, ce qui est important c'est plus comment on peut vivre
466 les choses à deux, d'être dans un brassage de petites choses comme ça et plus sur le fond des
467 choses et comment on a vraiment envie de vivre.

468 *PP2 : Et c'est quoi les éléments qui te permettent d'attribuer aux séances de Pédagogie Perceptive la réalisation des*
469 *choses importantes, de toutes ces choses importantes dont tu as parlé ?*

470 M : ...

471 *PP2 : Ce n'est pas forcément des choses importantes, mais ça peut être aussi des ambiances, c'est à toi de voir.*

472 M : ... Je ne sais pas... des fois ça peut être de lâcher, je dirais, je ne sais pas comment
473 exprimer... C'est en même temps heu...pas le désir d'accompagner, d'aller vers le mouvement
474 plus grand et avec ça plus d'ouverture, c'est vrai qu'à certains moments j'ai senti plus de
475 profondeur et plus d'amplitude dans le mouvement.

476 *PP2 : A la fois ?*

477 M : Ou séparément, quelquefois ça peut être plus en profondeur, ça peut être petit, mais plus de
478 profondeur ou plus d'amplitude et ça je le relierai à une plus grande capacité à être ouverte aux
479 propositions.

480 *PP2 : C'est bon ?*

481 M : Oui ; mais ce que je trouve difficile c'est de mettre des mots et de ne pas passer par la tête,
482 d'être dans la sensation.

483 *PP2 : Justement avant les séances, avais-tu tendance à réfléchir beaucoup sur toi-même ?*

484 M : Si parce que des fois...

485 *PP2 : Avant, on est toujours avant.*

486 M : Oui, mais pas forcément, ça dépend qu'est-ce qu'on met sur : réfléchir sur soi même, ça peut
487 être s'apitoyer...

488 *PP2 : Est-ce que tu avais une tendance à réfléchir beaucoup ou un petit peu sur toi-même et est-ce que cette*
489 *tendance à réfléchir sur toi-même avait une incidence sur ta manière d'être ?*

490 M : Oui, mais je dirais que c'était plutôt d'une manière négative, ce n'est pas une vraie réflexion.

491 *PP2 : Ce n'était pas une vraie réflexion ?*

492 M : Non, pour moi c'est une vraie réflexion c'est une fausse réflexion, dans le sens où, plus un
493 constat : ah je suis comme ça, donc ça va se passer comme ça...oui, oui...

494 *PP2 : Et à la suite des séances de Pédagogie Perceptive dans quelle mesure ce contact a eu ou non une influence sur*
495 *ta manière de réfléchir sur toi-même ?*

496 M : C'est presque en terme d'exigence, arrêter de dire : « je suis comme ça, c'est comme ça », mais
497 me dire : « je sais comment ça peut se passer, mais ça peut aussi être autrement » et essayer de
498 prendre justement un autre chemin ou me dire tout simplement : « là, je vais simplement
499 m'arrêter »

500 *PP2 : As-tu des exemples représentatifs pour illustrer l'évolution de cette manière de réfléchir?*

501 M : Je sais que ça m'a beaucoup aidée par rapport à des rendez-vous avec mon directeur, par
502 exemple me dire : « aujourd'hui je ne vais pas y aller avec l'idée que ça va mal se passer, donc
503 négatif » et de toute façon c'est comme une projection déjà de ce qui va se passer, une
504 anticipation sur le futur ; je vais simplement être dans une pensée positive, s'écouter, se parler et
505 puis peut-être prendre un autre chemin. Je sais que ça m'a beaucoup aidée.

506 *PP2 : Et sur une manière de réfléchir sur toi-même, parce que là tu réfléchis à une situation ?*

507 M : Sur moi-même c'est me dire : « je suis aussi capable d'être différente », je suis capable d'être
508 moins dans l'émotion, d'être moins dans la réactivité, d'être plus ... avec l'autre, tenir compte
509 plus de l'autre en face de moi et ça change complètement et être capable aussi de ... je ne suis pas
510 que ça quoi en fait !

511 *PP2 : ça c'est quoi ?*

512 M : Que ça, je veux dire : « je suis comme ça, voilà, mais je peux aussi être différente ». par
513 exemple... je peux... écouter quelqu'un, laisser ce que j'ai décidé pour aller sur le chemin avec
514 quelqu'un et abandonner le chemin que j'avais décidé de prendre, il y a quand même de ça ce qui
515 n'était pas gagné avant ;

516 *PP2 : Et ce serait quoi qui te permet d'attribuer aux séances de Pédagogie Perceptive l'évolution de ta manière de*
517 *réfléchir, parce qu'on est bien dans la manière de réfléchir sur soi, s'il y en a ?*

518 M : C'est d'un seul coup une conscience que les mouvements ils sont... Il n'y en a pas 50000... Il
519 n'y en a pas 50000 et en même temps il y en a plein en fait, c'est-à-dire qu'il n'y en a pas 50000 et
520 en même temps il y en a une infinie de possible et je dirais que c'est changer un peu les structures
521 de pensée... Et aussi donner une estime de soi et de son corps en se donnant ce temps-là, parce
522 que : « je le vauds bien », mais je le dis en positif, mon corps il le vaut bien et je vauds bien ce
523 temps que je me retrouve... que je prenne ce temps-là et que j'essaie justement de ressentir, et ce
524 n'est pas du temps perdu, au contraire et après, c'est compliqué !...

525 *PP2 : C'est bien déjà ; Avant les séances est-ce que tu avais tendance à être attentive aux sentiments qui*
526 *t'animaient ? Est-ce que tu avais déployé une petite ou grande attention sur les sentiments qui t'animaient ?*

527 M : Petite. C'est-à-dire que j'y allais fond, mais sans vraiment me poser la question, plutôt un
528 envahissement...

529 *PP2 : Tu te laissais envahir par tes sentiments ?*

530 M : Oui.

531 *PP2 : Et à la suite des séances de Pédagogie perceptive est-ce que l'attention à tes sentiments a évolué ou pas ?*

532 M : Oui. C'est-à-dire je vais moins me laisser guider par ça et quand je parlais de temps d'arrêt,
533 prendre le temps de me dire : « qu'est-ce qui se passe ? », me poser la question, alors après, ça
534 peut encore arriver de me laisser envahir, mais je vais peut-être en avoir la conscience que je me
535 laisse envahir.

536 *PP2 : C'est-à-dire être au courant ?*

537 M : Oui, être au courant voilà, donc ça change déjà des choses.

538 *PP2 : Est-ce qu'il y a des exemples pour illustrer l'évolution ou pas d'être attentive à tes sentiments ?*

539 M : Oui, je vais prendre un exemple concret : hier j'envoyais un sms à une élève qui est très
540 agaçante par rapport au groupe et en envoyant le sms j'ai eu vraiment la conscience, mais
541 vraiment très forte que je lui envoyais en colère ; j'ai vraiment vu la colère, la colère pour moi elle
542 était présente, donc j'ai envoyé le sms et je me suis posée : « bon là t'as conscience que t'es
543 vraiment en colère, est-ce qu'il ne faut pas que tu te poses et est-ce que ça ne va pas résoudre...
544 plutôt que de rester dans cette colère » Et ça, je ne suis pas sûre que j'étais capable de le faire
545 avant ; et c'était très concret parce que d'un seul coup je voyais la colère, elle était là, elle était
546 vraiment là.

547 *PP2 : Et quels seraient les éléments qui te permettraient d'attribuer aux séances de Pédagogie Perceptive*
548 *l'évolution de ta manière de réfléchir et d'être attentive à tes sentiments ?*

549 M : ... C'est-à-dire que... j'ai l'impression d'avoir plus d'air, plus d'espace, donc en même temps
550 il y a plus de place et moins de place pour des sentiments comme ça, c'est-à-dire que c'était
551 comme si je laissais plus d'espace...

552 *PP2 : Ce sont les éléments que tu attribues aux séances de Pédagogie ?*

553 M : Oui, c'est-à-dire que j'ai l'impression d'avoir plus d'espace pour accueillir et en même temps
554 pas pour me laisser envahir, je ne sais pas comment dire...c'est comme si ça me donnait une
555 certaine vigilance et ne même temps ça ouvre d'autres espaces, mais il y a des espaces qui sont
556 trop envahissants voilà quoi, je ne sais pas : c'est dans le vécu du mouvement c'est plus dans
557 l'amplitude, le travail avec les bras et après c'est peut-être plus dans les mouvements d'accordage,
558 il y a un moment il y a quelque chose qui ne va pas, il y a quelque chose qui grince, sentir qu'à un
559 moment il y a de la place, mais pas pour ça, ou il y a quelque chose de bancal ; mais c'est
560 compliqué encore pour moi, c'est comme si... je prends conscience encore plus que j'ai vraiment
561 besoin ou est-ce que c'est de la fainéantise, de me laisser porter y compris... De me laisser porter
562 par le mouvement et de ne plus comprendre parce que sinon je pense que je passerai trop par ma
563 tête et en même temps c'est peut-être de la fainéantise aussi, je pense qu'il y a un petit peu des 2 ?

564 *PP2 : C'est bon ?*

565 M :...

566 *PP2 : On s'arrête là, je te remercie beaucoup.*

567