



Université Fernando Pessoa

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

**Accompagnement en somato-psychopédagogie
et renouvellement du rapport à soi**

Isabelle Bertrand

Porto, 2010



Université Fernando Pessoa

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

**Accompagnement en somato-psychopédagogie
et renouvellement du rapport à soi**

Directeur: Prof. Docteur Danis Bois

Isabelle Bertrand

Porto, 2010

Abstract

Cette dissertation de mestrado porte sur l'accompagnement en somato-psychopédagogie et le renouvellement du rapport à soi et tente de répondre à la question de recherche : « *en quoi et comment l'accompagnement en somato-psychopédagogie participe-t-il au renouvellement du rapport à soi ?* ». J'ai tout d'abord présenté le champ théorique des pratiques d'accompagnement, puis j'ai développé l'accompagnement en somato-psychopédagogie. La posture épistémologique déployée est celle de praticien-chercheur qui adopte une démarche heuristique. Au niveau de la méthodologie, j'ai interviewé trois patients en m'appuyant sur un guide d'entretien. La méthode d'analyse d'inspiration phénoménologique utilise une approche catégorielle, comme point de départ d'un récit phénoménologique et herméneutique cas par cas. Sur cette base de données, j'ai effectué une démarche herméneutique transversale qui m'a permis de mieux comprendre la nature, les conditions, le processus et les impacts de l'accompagnement en somato-psychopédagogie et d'en tirer des conclusions significatives pour ma recherche.

Resumo

Esta dissertação de mestrado é sobre o acompanhamento em somato-psicopedagogia e a renovação da relação a si e tenta responder à questão de investigação: “*em quê e como o acompanhamento em somato-psicopedagogia participa à renovação da relação a si ?* ”. Primeiramente abordei o quadro teórico das práticas de acompanhamento, depois desenvolvi o acompanhamento em somato em somato-psicopedagogia. A postura epistemológica desenvolvida é a do praticante-investigador que adota uma metodologia heurística de investigação. Ao nível da metodologia entrevistei três pacientes apoiando-me sobre um guia de entrevista. o método de análise de inspiração fenomenológico utiliza uma abordagem categorial como ponto de partida de um relato fenomenológico e hermenêutico caso a caso. Sobre esta base de dados, efectuei um processo hermenêutico transversal que me permitiu melhor compreender a natureza, as condições, o processo e os impactos do acompanhamento em somato-psicopedagogia e de extrair conclusões significativas para a minha investigação.

Remerciements

au Professeur Danis Bois, pour la qualité de son accompagnement, pour ses conseils et sa patience, il a su me donner le goût de la recherche et de l'écriture,

à Christian Courraud, pour la qualité de ses conseils, pour sa présence réconfortante, pour sa confiance en moi,

à Christine Schreiner, pour sa pertinence linguistique,

à mes patients, et notamment les participants à cette recherche, Julie, Magali et Thomas, pour leur confiance,

à mes amis compagnons de Master, pour cette aventure humaine partagée,

à mes amis chercheurs au CERAP, pour être animés par la même quête existentielle,

à mes amis de Point d'Appui.

*Je dédie ce mémoire à
Christian, Laura et Marie,
pour leur présence, leur soutien,
leur patience et leur confiance*

Sommaire

Remerciements	4
Tableaux	9
INTRODUCTION	10
 PREMIÈRE PARTIE : CHAMP THÉORIQUE ET PRATIQUE	14
 Chapitre 1 : Problématique	15
1. 1. Pertinence personnelle	15
1. 2. Pertinence professionnelle	20
1. 3. Pertinence sociale	22
1. 4. Pertinence scientifique	23
1. 5. Question de recherche	24
1. 6. Objectifs de recherche	25
 Chapitre 2 : Cadre Théorique	26
2. 1. Quelques repères sur l'accompagnement de la personne	26
2. 1. 1. Genèse et origines sociales de l'accompagnement	27
2. 1. 2. Les différentes figures de l'accompagnement	30
2. 1. 2. 1. Le codifié de l'accompagnement	31
2. 1. 2. 2. L'approche processuelle et ses visées	31
2. 1. 2. 3. Les dimensions relationnelles	32
2. 2. L'accompagnement du point de vue de la somato-psychopédagogie	36
2. 2. 1. La relation au corps Sensible comme primat à la transformation	36
2. 2. 2. La réciprocité actuante comme modalité relationnelle	37
2. 2. 3. La force d'auto régulation du vivant : le mouvement interne	40
2. 2. 4. <i>Cheminer vers soi pour cheminer vers les autres</i>	42

2. 2. 5. L’advenir : la temporalité mise à l’œuvre dans l’accompagnement du Sensible.....	44
2. 2. 6. Le renouvellement du rapport à soi	46
Chapitre 3 : Cadre Pratique.....	48
3. 1. Contexte d’exercice de la somato-psychopédagogie.....	48
3. 2. Réflexion sur la praxis de l’accompagnement en somato-psychopédagogie .	49
3. 2. 1. L’expérience extra quotidienne	49
3. 2. 2. La relation d’aide manuelle	50
3. 2. 3. La relation d’aide gestuelle.....	50
3. 2. 4. La relation d’aide introspective	51
3. 2. 5. La relation d’aide verbale	52
DEUXIÈME PARTIE : CHAMP ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE.....	53
Chapitre 1 : Posture épistémologique	54
1. 1. La posture de praticien-chercheur	54
1. 2. La méthode de recherche heuristique	56
1. 2. 1. Le caractère exploratoire et ouvert de la recherche	57
1. 2. 2. La nécessité d’une recherche autonome, contrôlée par le chercheur lui-même	58
1. 2. 3. L’effort de demeurer collé à l’expérience telle qu’elle se déroule, voire immergé en elle	58
1. 2. 4. L’importance de repousser l’analyse et l’interprétation, afin de mieux conserver l’intégrité fondamentale des personnes et des phénomènes.....	59
1. 3. Le paradigme du Sensible et ses filiations.....	60
1. 3. 1. Le Paradigme du Sensible	60
1. 3. 2. Filiation avec la méthodologie générale d’inspiration phénoménologique.....	60
1. 3. 3. Filiation avec le paradigme compréhensif et interprétatif	61

Chapitre 2 : Devis Méthodologique	62
2. 1. Les participants à la recherche.....	62
2. 2. La méthode de recueil de données.....	63
2. 2. 1. Guide d'entretien selon la directivité informative.....	63
Chapitre 3 : Méthode d'Analyse	65
3. 1. L'analyse classificatoire des données.....	65
3. 2. Récit phénoménologique cas par cas.....	66
3. 3. Analyse herméneutique cas par cas des entretiens	66
3. 4. Analyse herméneutique transversale	67
TROISIÈME PARTIE : ANALYSE ET INTERPRÉTATION	
DES DONNÉES	68
Chapitre 1 : Récit Phénoménologique	69
1. 1. Récit phénoménologique de Julie.....	69
1. 2. Récit phénoménologique de Magali	78
1. 3. Récit phénoménologique de Thomas	89
Chapitre 2 : Analyse Herméneutique cas par cas.....	99
2. 1. Analyse herméneutique de l'entretien de Julie.....	99
2. 2. Analyse herméneutique de l'entretien de Magali	102
2. 3. Analyse herméneutique de l'entretien de Thomas	105
Chapitre 3 : Analyse Herméneutique Transversale	109
3. 1. Renouvellement du rapport à soi	109
3. 2. Les spécificités des différents instruments pratiques	111

CONCLUSION	114
Bibliographie	122
ANNEXES.....	127
Annexe 1 : Présentation des différentes praxis de l'accompagnement en somato-psychopédagogie.....	127
Annexe 2 : Guide d'entretien à directivité informative	131
Annexe 3 : Analyse Classificatoire des entretiens de Julie, de Magali et Thomas ..	134
1. Analyse classificatoire de l'entretien de Julie	134
2. Analyse classificatoire de l'entretien de Magali.....	137
3. Analyse classificatoire de l'entretien de Thomas	140
Annexe 4 : Entretien de Julie.....	144
Annexe 5 : Entretien de Magali	162
Annexe 6 : Entretien de Thomas	178

Tableaux

Tableau n° 1 :	Prise de conscience par contraste du rapport actuel révélateur du rapport antérieur de Julie.....	p. 100
Tableau n° 2 :	Impacts de l'accompagnement sur la transformation de ses attitudes envers elle et envers les autres pour Julie.....	p. 101
Tableau n° 3 :	Prise de conscience par contraste du rapport actuel révélateur du rapport antérieur pour Magali.....	p. 103
Tableau n° 4 :	Impacts de l'accompagnement sur la transformation de ses attitudes envers elle et envers les autres pour Magali	p. 104
Tableau n° 5 :	Prise de conscience par contraste du rapport actuel révélateur du rapport antérieur pour Thomas	p. 105
Tableau n° 6 :	Impacts de l'accompagnement sur la transformation de ses attitudes envers elle et envers les autres pour Thomas	p. 107

INTRODUCTION

Cette recherche porte sur l'accompagnement en somato-psychopédagogie et sur le renouvellement du rapport à soi à l'œuvre dans cette approche. L'accompagnement est aujourd'hui un thème qui envahit l'ensemble des pratiques sociales, éducatives et thérapeutiques. Les méthodes d'accompagnement sont apparues à un certain moment dans notre société, un moment de transition où de nombreux repères se sont ébranlés. L'évolution de la société a produit des phénomènes de crise individuelle et collective qui ont appelé l'accompagnement. Ainsi, ces pratiques se sont multipliées pour répondre aux différentes formes de demandes, professionnelles, sociales ou existentielles. M. Paul (2007) a su élaborer le modèle d'une nouvelle posture professionnelle en tant qu'accompagnant que nous aborderons dans ce chapitre.

Pour ma part, mon activité professionnelle est depuis longtemps préoccupée par l'accompagnement. Mes formations de kinésithérapeute puis de fasciathérapeute et de somato-psychopédagogue m'ont progressivement amené à prendre conscience de la nécessité d'accompagner mes patients vers un mieux-être et un mieux-vivre. La rencontre au quotidien avec des patients en « crise » de vie et en souffrance physique et psychique m'a progressivement fait prendre conscience des impacts de la somato-psychopédagogie sur le renouvellement du rapport à soi. J'ai surtout été particulièrement interpellée par la pertinence

des différents instruments pratiques de la somato-psychopédagogie (relations d'aide manuelle, gestuelle, introspective et verbale¹) sur le renouvellement de mes patients.

L'accompagnement dans le cadre de la somato-psychopédagogie se situe principalement dans deux champs institutionnels : celui de la formation et celui du soin. En effet, la somato-psychopédagogie est une méthode d'accompagnement qui s'adresse à des personnes en souffrance physique, en difficultés psychologiques et/ou en rupture de sens de leur vie. La grande majorité des personnes qui consulte un somato-psychopédaogogue sont des personnes qui souffrent de troubles somatiques et psychiques et dont le contexte social, familial et professionnel est bouleversé. La visée de la somato-psychopédagogie est d'accompagner ces personnes vers une plus grande conscience d'elles-mêmes, vers une plus grande autonomie et vers une meilleure adaptabilité psychique et sociale.

C'est depuis la posture de somato-psychopédaogogue et de praticien-chercheur du Sensible que j'ai souhaité orienter ma recherche vers la dimension de l'accompagnement en somato-psychopédagogie, afin de mieux la situer dans le champ des pratiques d'accompagnement. Cette recherche m'a naturellement conduit à mieux comprendre les impacts identitaires de la somato-psychopédagogie. En effet, toute pratique d'accompagnement centrée sur la personne modifie profondément l'être humain en lui permettant de retrouver le chemin de sa nature individuelle et de son projet de vie. C'est pour cette raison que j'ai choisi d'étudier plus particulièrement le renouvellement du rapport à soi tel qu'il apparaît chez des patients qui bénéficient d'un accompagnement en somato-psychopédagogie. J'ai également fait le choix d'étudier plus profondément les différents instruments pratiques de la somato-psychopédagogie ainsi que leurs rôles respectifs.

Après avoir énoncé les enjeux de ma recherche dans le chapitre des pertinences, j'ai formulé ma question de recherche ainsi : *en quoi et comment l'accompagnement en somato-psychopédagogie participe-t-il au renouvellement du rapport à soi ?* J'ai choisi une question de recherche très ouverte car elle englobe plusieurs orientations comprenant les conditions qui permettent un accompagnement performant, la nature de l'accompagnement et le processus mis à l'œuvre dans le renouvellement du rapport à soi ainsi que ses différents impacts.

Pour répondre à ce questionnement, j'ai été amenée à enrichir ma culture du champ de l'accompagnement de la personne en difficulté en faisant appel à une littérature spécialisée

¹ Dans ce mémoire, seront utilisés pour évoquer la même pratique, les termes relation d'aide introspective ou introspection sensorielle, les termes relation d'aide verbale ou entretien verbal à médiation corporelle.

dans le domaine (Singer, 2001 ; Beck, 2003 ; Paul, 2003, 2004 ; Le Bouëdec, 2003 ; Bois, 2009 ; Delory-Momberger, 2009 ; Noël, 2009). Cette culture m'a permis de mieux situer l'origine sociale des pratiques d'accompagnement et leurs enjeux actuels.

Cette démarche de recherche théorique et pratique m'a permis de mieux comprendre la notion de processus qui constitue la force vive et directionnelle des différentes formes d'accompagnement et de réaliser un mouvement de problématisation entre ces différentes formes d'accompagnement et celle proposée par la somato-psychopédagogie.

Cet état des lieux m'a donc permis de mieux localiser où se situe la somato-psychopédagogie dans les pratiques d'accompagnement et d'en extraire ses originalités. La somato-psychopédagogie, en tant qu'approche située au carrefour du soin et de la formation, s'inscrit dans les méthodes d'accompagnement de la personne à visées soignante et éducative. Cet accompagnement privilégie six thématiques qui seront le cœur du champ théorique, à savoir la relation au corps Sensible², le modèle de la réciprocité actuante (Bois, 2007a ; Bourhis, 2007 ; Courraud, 2007a), le concept de la force d'auto-régulation du vivant, le *cheminer vers soi pour cheminer les autres*, le modèle de l'advenir (Bois, 2009b) et enfin, le renouvellement du rapport à soi. Sur cette base, j'ai pu constituer le corps conceptuel de la démarche d'accompagnement propre à cette méthode et « penser » l'accompagnement depuis le paradigme du Sensible (Humpich, Bois, 2006 ; Bois, Austry, 2007 ; Berger, 2009).

Ma recherche est centrée et enracinée dans ma pratique, je me situe donc dans une posture de praticien-chercheur (Kohn, 2001 ; Albarello, 2004) et cela au sein du paradigme du Sensible (Bois, Austry, 2007 ; Berger, 2009) et de la démarche heuristique (Graig, 1978 ; Moustakas 1990). Il me paraît important de préciser ici que ma recherche s'inscrit dans l'axe A des recherches du CERAP (Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie perceptive)³, laboratoire qui œuvre à définir le paradigme du Sensible.

Concernant la méthodologie, j'ai fait le choix de mener ma recherche auprès de trois patients et j'ai utilisé comme recueil de données un guide d'entretien ciblé sur ma question de recherche et ses objectifs. Sur la base de ce matériau de données, j'ai opté pour la construction d'un récit phénoménologique suivie d'une analyse herméneutique cas par cas (Dilthey, 1947 ;

² Le terme Sensible a été défini de la manière suivante par D. Bois et D. Austry : « *la dimension du Sensible est née d'un contact direct et intime avec le corps et c'est à partir de cette expérience que se construit progressivement, chez le praticien, une nouvelle nature de rapport à soi, aux autres et au monde et la mise en lumière d'une nouvelle forme de connaissance, un rapport que nous pouvons qualifier de créatif et qui place, (...) la présence à soi au centre du processus d'accès à la connaissance.* » (Bois, Austry, 2007, p. 6).

³ Le CERAP comprend quatre axes de recherche, l'axe A répond à l'évaluation des pratiques.

Gadamer, 1960) et à partir de laquelle j'ai réalisé une analyse herméneutique transversale et ma conclusion.

Avant que le lecteur ne s'engage dans ce mémoire, je propose un résumé des différents thèmes abordés :

La première partie se compose du cadre théorique et du cadre pratique. Après avoir présenté les pertinences de ma recherche, ma question de recherche et ses objectifs, j'ai développé dans le cadre théorique le thème de l'accompagnement, tout d'abord pour donner quelques repères sociologiques et constitutifs de celui-ci. Puis, j'ai exposé les spécificités de l'accompagnement en somato-psychopédagogie en présentant la relation au corps Sensible comme primat à la transformation, la relation de réciprocité actuante, le mouvement interne en tant que force d'auto-régulation du vivant, le *cheminer vers soi pour cheminer vers les autres*, puis le concept de l'advenir et le renouvellement du rapport à soi.

Dans le cadre pratique, sont abordées les différentes facettes de l'accompagnement en somato-psychopédagogie, la notion d'expérience extra quotidienne et les praxis de l'accompagnement.

La seconde partie est constituée du champ épistémologique et présente la méthodologie de la recherche. J'y ai présenté ma posture de praticien-chercheur et mon ancrage dans la démarche heuristique ainsi que mon appartenance au paradigme du Sensible. J'ai ensuite développé mon devis méthodologique comprenant les participants à ma recherche, la méthode de recueil de données que j'ai utilisé et mes choix d'analyse.

La troisième partie est consacrée à l'analyse des données recueillies lors des entretiens. Elle se présente sous la forme d'un récit phénoménologique et d'une analyse herméneutique cas par cas. Puis, j'ai présenté une analyse herméneutique transversale. Et enfin, j'ai conclu ce mémoire en tentant de répondre à ma question de recherche et ses objectifs, ce qui a donné lieu à une production de connaissance.

PREMIÈRE PARTIE

CHAMP THÉORIQUE ET PRATIQUE

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE

1. 1. Pertinence personnelle

Ce travail de recherche est l'occasion pour moi de revisiter mon parcours personnel et de retrouver le fil conducteur qui me conduit à traiter ce sujet qui me touche particulièrement.

J'ai, depuis toujours, porté un intérêt à l'accompagnement des personnes dans leurs apprentissages, peut-être parce que j'ai toujours vécu dans un milieu où l'éducation avait une place centrale. Je vivais dans un milieu éducatif dirigiste, basé sur le respect des principes et valeurs morales, sur l'apprentissage des règles culturelles et sociales et sur leur application dans des attitudes de vie socialement reconnues. L'accompagnement dans mes apprentissages était affectif et formel. Je me rends compte de toute l'importance de cette forme d'accompagnement à l'éducation et je me rends compte en même temps que toute une partie de moi n'était pas touchée, pas accompagnée. Ces deux prises de conscience m'ont amené à un questionnement : comment prendre en compte cette nature de soi qui n'est pas touchée par l'accompagnement dans les apprentissages moraux, culturels et sociaux ?

La seconde forme de formation que j'ai rencontrée, était l'enseignement scolaire, basé sur le développement de la cognition presque exclusivement, sur l'acquisition d'un savoir livresque, sur l'apprentissage intellectuel. Je ne comprenais pas le sens de ces apprentissages, je ne voyais pas quel était l'intérêt d'apprendre des histoires du passé ou des poèmes vieux de plusieurs siècles. Pour moi, cet enseignement coupé de l'expérience vécue était difficile, j'apprenais au prix de nombreux efforts et, là encore, je ne me sentais pas vraiment concernée, impliquée par ces cours.

Adolescente, je découvrais le sport, il a eu une grande place dans ma vie, je le voyais comme épanouissant tant sur le plan physique que psychique. Je pratiquais l'athlétisme et je sentais que cette activité développait une part de ma personnalité, celle du dépassement de soi, de la persévérance, de la constance. Je commençais à découvrir le ressenti corporel comme source de conscience de soi, mes états psychologiques étaient liés à mes états corporels. Je prenais ainsi la mesure de la place du corps dans la construction de la personnalité. Ce fut une période passionnante.

Lorsque la période de mes choix professionnels s'est présentée, je me suis posée beaucoup de questions, notamment : comment emmener mes passions dans mon métier ? Est-il possible de trouver un métier qui lie à la fois l'accompagnement dans les processus d'apprentissage et les exercices physiques ? Comme mes aptitudes physiques ne me permettaient pas l'accès au métier de professeur d'éducation physique et sportive, je me suis tournée vers le soin et plus particulièrement vers la kinésithérapie parce que je sentais qu'il y avait la possibilité de faire une éducation à la santé en apprenant aux personnes à prendre soin de leur corps.

Ne connaissant le corps que sur la base du ressenti lié à ma pratique sportive, je découvris, lors de mes études de kinésithérapeute, une autre vision du corps à travers l'anatomie, la physiologie, la pathologie. Cet apprentissage du fonctionnement du corps humain a fait naître en moi une nouvelle passion, celle d'un corps humain à la fois très bien organisé et à la fois si fragile. Mes stages en milieu hospitalier m'ont beaucoup appris, je dirais que c'était une expérience formatrice. Je pris conscience de la place du « corps malade » dans le processus de conscience de soi et observais combien l'état du corps influençait le devenir de la personne. J'étais ébahie de l'état d'anéantissement d'une personne malade et du changement de cette personne lorsqu'elle retrouvait la santé physique. Je commençais à voir le retour à la santé physique comme un renouvellement de la relation à soi, du rapport à soi, qui naissait d'un changement de l'état du corps.

A cette époque déjà, je me rendais compte que le soulagement de la douleur, la guérison de la maladie n'étaient pas les seuls éléments pour retrouver la santé. J'observais que les gens ne connaissaient pas leur corps, qu'ils avaient une distance avec celui-ci et qu'un corps sain était un corps silencieux, sans douleur. Face au constat que les patients ne savaient pas prendre soin de leur corps, j'eus rapidement des préférences dans mon métier. Je faisais le choix de développer les aspects éducatif et rééducatif dans ma pratique. Pour moi, la rééducation devait prendre en compte principalement une pédagogie de développement de la relation au corps. Je pensais qu'en améliorant la connaissance du corps, je pourrais aider les

patients à mieux prendre soin de leur corps. J'ai basé toute ma rééducation sur la transmission d'un savoir théorique et pratique de la réalité objective du corps et de son fonctionnement. Je trouvais que cet accompagnement dans la découverte de son corps et dans l'engagement dans un projet commun renouvelait la personne parce que c'était la personne qui faisait elle-même l'action thérapeutique. Je sentais que je l'aidais à prendre conscience qu'elle avait en elle des ressources pour se soigner et que ma démarche pédagogique créait les conditions pour qu'elle prenne conscience de cette potentialité. A cette époque, j'étais habitée par l'idée que je ne devais pas me substituer à la personne mais que je devais être un médiateur qui favorise l'autonomie de la personne dans son processus de soin. Je pratiquais déjà sans le savoir une thérapie centrée sur la personne.

Je pensais avoir trouvé ma voie quand je m'engageais dans la rééducation des enfants infirmes moteurs cérébraux (IMC). Ce fut l'époque où je découvrais l'impact psychosocial de la maladie physique. Travaillant à domicile, je développais ainsi une action pédagogique tournée vers l'accompagnement des parents à travers l'écoute, le conseil, la connaissance de la pathologie, les explications sur leur enfant, l'avenir. C'était mon premier contact avec l'univers de la psycho-éducation.

Dans le prolongement de mes intérêts professionnels et existentiels, je me suis orientée vers une nouvelle discipline de soin, la fasciathérapie, de manière à développer une nouvelle manière d'être auprès des patients et une nouvelle manière de les toucher. Lorsque j'ai commencé ma formation de fasciathérapeute, mon objectif était d'améliorer le contact relationnel avec les enfants à partir du toucher, par une plus grande écoute, une plus grande profondeur et un plus grand respect. La relation verbale avec les enfants IMC est difficile et la communication est réduite, j'avais donc du mal à construire mon accompagnement dans les apprentissages moteurs et à trouver un mode relationnel satisfaisant. Il m'était difficile de leur apprendre des choses, des gestes. J'avais du mal à comprendre leurs attentes profondes et je sentais qu'ils avaient du mal à me comprendre. Je pensais qu'avec le toucher de la fasciathérapie (basé sur la perception d'un mouvement à l'intérieur du corps, un mouvement interne⁴), je pourrais leur apporter plus de bien-être. Bien plus que cela, j'ai découvert une pratique relationnelle, qui, au delà de changer l'état du corps, de résoudre les tensions, de détendre les muscles, installe une qualité de présence entre le patient et moi. Je sentais que

⁴ Nous verrons plus en profondeur ce terme dans le cadre théorique chapitre : la force d'auto-régulation du vivant : le mouvement interne. Cependant pour donner une vision rapide de ce terme, D. Bois et D. Austry le définissent par : « *La présence d'un mouvement interne qui se meut au sein de la matière et qui porte en lui le principe premier de la subjectivité.* » (Bois, Austry, 2007, p. 7).

cette pratique construisait une relation vivante. J'avais l'impression d'écouter l'enfant, de lui donner de la place, de mieux le connaître et je constatais que l'enfant changeait psychologiquement. J'avais l'impression qu'il découvrait des parties de lui positives : il devenait plus calme, plus souriant, plus ouvert, plus participant. Je me suis rendue compte que ce toucher manuel était un moyen d'apprendre à l'enfant à entrer en relation avec une partie de son corps imperçue jusqu'alors, une partie de lui, ni douloureuse, ni rigide, qui permettait une autre forme de dialogue et qui renouvelait son rapport à son corps, son rapport à son handicap.

Après plusieurs années d'exercices auprès des enfants, je décidais de changer mon cadre d'activité et m'installais en tant que fasciathérapeute libéral. Je commençais à développer ma pratique auprès des adultes. Je m'aperçus que les adultes étaient plus compliqués que les enfants, ils avaient plus d'*a priori* et parfois, même le toucher, le corps étaient tabous. Il me paraissait nécessaire de développer une pédagogie qui accompagne la découverte du corps vivant et les changements possibles à partir du monde perceptif. Que ce soient des changements dans la manière de se mouvoir, dans les rapports au corps, à soi et aux autres, dans le rapport à la santé, à la pathologie et à la vie, dans la manière d'être dans sa vie, ces changements étaient parfois spontanés et parfois impossibles. C'est dans cette dynamique que je me suis ensuite engagée dans la formation en somato-psychopédagogie dans le but de trouver des outils pour améliorer l'accompagnement de la personne.

Sur un plan plus personnel, c'est aussi à ce moment-là de mon parcours que je prenais conscience d'un certain nombre de changements en moi. Concernant le rapport que j'entretenais moi-même avec mon corps et avec ma vie, j'observais aussi des transformations au contact du Sensible. Je remarquais qu'au fil de la formation en fasciathérapie et de ma pratique, il se passait une réelle transformation de *moi* et pourtant à l'époque, il n'y avait pas de méthode d'accompagnement verbal à proprement dit. Cette transformation avait lieu en moi de façon très progressive au contact de la thérapie manuelle, la pratique gestuelle et l'introspection sensorielle. En quelque sorte, je me transformais sans faire d'effort ni de démarche compréhensive de sens. Le contact avec la formation changeait mes capacités perceptives, je développais une habileté perceptive, j'affinais ma capacité à réguler mon action thérapeutique en temps réel, j'améliorais ma qualité d'écoute et mon regard sur la vie et les personnes changeaient. J'étais plus calme, plus disponible, moins réactive, moins « nerveuse ». Je me rends compte que l'éducation de ma perception a complètement modifié le rapport à mon corps, aux autres et à la vie. J'ai changé la représentation de mon corps et j'ai découvert le sentiment d'exister, de vivre à l'intérieur de moi, une existence incarnée

corporellement. Je changeais mon rapport au corps, je vivais dans un corps vivant. J'instaurais une complicité avec mon corps et commençais à l'écouter et à saisir les informations qu'il me donnait sous la forme d'un éprouvé et de tonalités. J'ai appris à prendre en compte cette subjectivité corporelle et à l'introduire dans ma réflexion. Progressivement, je me suis aperçue qu'il n'y a pas, d'un côté, le ressenti corporel et mes élans et, d'un autre côté, la réflexion et la raison, je n'étais plus coupée en deux, je me réunifiais. Cette réunification de « tout de moi » a commencé par la prise en compte et la valorisation de mon ressenti corporel puis par l'installation d'un dialogue intérieur entre ce que je pensais vouloir faire, dire, être, et ce que je ressentais. L'expérience de ce corps Sensible sera à l'origine de la démarche heuristique que je déploierai tout au long de cette recherche.

Puis, j'ai constaté que cette réflexion incarnée ou cette sensation réfléchie avait une influence sur mes attitudes de vie. Je prenais du recul par rapport aux événements, c'était un constat, j'étais moins envahie intérieurement par les événements de ma vie qui me posaient problème. Je découvrais une confiance et une solidité, une stabilité en moi. Je sentais que je gardais une neutralité agissante, plus encline à trouver des solutions qu'à me morfondre dans les problématiques. Ce changement d'attitude était évident. Mon environnement sentait que je devenais une autre personne plus à l'écoute, plus tranquille. En changeant mon rapport à moi à travers la médiation du corps, j'ai changé mon rapport au monde. Ce constat m'a interpellé profondément. A ce moment de mon cheminement vers moi, je me posais cette question fondamentale : comment le rapport au corps peut-il à ce point avoir une influence sur tous les secteurs de ma vie ? J'écrivais à cette période dans mon journal de bord : *« J'ignorais qu'à l'intérieur même de soi se déroule un processus de renouvellement de soi que l'on peut accompagner en conscience. J'ignorais qu'apprendre, se renouveler à partir de son expérience, peut procurer du bonheur et générer un état de santé physique et psychique. Je travaille chaque jour ma relation au Sensible, la relation au Sensible que j'éprouve dans mon intériorité m'enseigne et guide ma vie. Je m'aperçois que je peux apprendre de moi-même. »*

C'est ici une nouvelle étape de mon processus, la somato-psychopédagogie introduit dans l'accompagnement de la personne une relation d'aide verbale. Celle-ci m'a permis de valoriser et valider tous les processus de transformation qui se sont produits au contact du Sensible, au contact des instruments pratiques de la somato-psychopédagogie.

Ainsi, mon questionnement actuel porte sur le renouvellement du rapport à soi : existe-t-il un processus inhérent aux instruments pratiques (manuel, gestuel et introspectif) ? Les instruments pratiques sont-ils porteurs d'un principe actif ? De quelle manière s'actualise ce

renouvellement ? Que s'est-il passé dans mon processus au moment de l'arrivée des espaces de parole ?

Je souhaite, à travers ma recherche, parvenir à mieux comprendre le processus qui a été mis à l'œuvre dans ma transformation en analysant au plus près le processus de transformation de mes patients. Ma recherche me permettra peut être d'améliorer ma pratique accompagnante des changements sous la poussée du Sensible.

1. 2. Pertinence professionnelle

Ma pratique professionnelle actuelle est une activité libérale de kinésithérapie fasciathérapie, dans un cadre conventionné, et de somato-psychopédagogie. Cette richesse de pratique me fait rencontrer des personnes qui ont des problématiques ou demandes très variées : j'exerce mon activité auprès de patients souffrant de douleurs aiguës ou chroniques, de personnes en recherche de bien-être ou de développement personnel et de patients porteurs de souffrances psychiques chroniques ou passagères, de femmes enceintes, de sportifs, etc. Le point commun à toutes ces personnes est une demande de modifier quelque chose dans leur vie, de mieux se connaître pour sortir de la souffrance qu'elle soit physique ou psychique. Autrement dit, elles cherchent d'une certaine manière à renouveler le rapport à elles-mêmes.

Je me rends compte que j'ai une expertise dans le domaine de l'éveil de la vie corporelle interne, dans le déclenchement de la dynamique interne du changement. Je m'aperçois que les patients sont soulagés de leurs maux et qu'ils apprennent à être autonomes dans leur relation au mouvement interne. J'ai une certaine compétence pour les accompagner dans leur expérience et dans le sens donné à cette expérience. Mais, la somato-psychopédagogie est devenue une méthode d'accompagnement à part entière et je ressens le besoin de me familiariser avec la culture du champ de l'accompagnement car j'ai des lacunes dans ce domaine. Il est clair que, si je veux enrichir mon intervention auprès des personnes, je dois m'enrichir de cette culture. Je sais que toutes les méthodes d'accompagnement ont des points communs et des spécificités. Je cherche à savoir quelles sont les spécificités réelles de l'accompagnement en somato-psychopédagogie. D'un point de vue professionnel, il m'apparaît clairement que le moment est venu pour moi de me familiariser avec les méthodes d'accompagnement et de les mettre en perspective avec ma pratique d'accompagnement.

Cette recherche me permettra de combler mes ignorances dans le domaine de l'accompagnement.

Dans mon parcours professionnel, j'ai traversé le paradigme du soin, puis celui de la formation et maintenant celui de l'accompagnement. Le passage par ces différentes étapes se retrouve dans ma pratique. J'ai commencé par « *je fais un soin* », pour aller vers « *je prends soin d'une personne* » et maintenant, j'en arrive à « *accompagner une personne à prendre soin d'elle-même* ». Les instruments pratiques soignants, dans le paradigme du soin, sont devenus des pratiques de relation d'aide à la personne dans le paradigme de la formation de soi et de l'accompagnement de la personne. Au début de ma pratique d'accompagnante, cette relation d'aide s'effectuait sur le mode du silence. J'étais en quelque sorte une « psychologue silencieuse du corps » qui s'adresse plus à la demande d'un corps qu'à la demande d'une personne. Je m'aperçois que, dans ma pratique, j'avais les compétences pour répondre à la demande du corps mais moins pour répondre à la demande de la personne. Et, il y a une différence entre accompagner un corps à devenir vivant et apprendre à une personne à composer avec cette dynamique du vivant en elle. De ces constats, j'ai pris conscience que l'accompagnement de la personne était un paramètre majeur à intégrer à ma pratique.

Cette recherche va me permettre de mieux comprendre cette nécessité de l'accompagnement. Ce thème est central pour moi : y a-t-il une nécessité d'un accompagnement lié au processus lui-même et, si oui, quelle forme doit prendre cet accompagnement ? A travers mes entretiens de recherche, je vais tenter de mieux comprendre la pertinence ou non de créer un mode d'accompagnement plus en phase avec les méthodes d'accompagnement traditionnelles.

Pour argumenter et réfléchir autour de la pertinence d'un accompagnement spécifique sur le mode du Sensible, je vais étudier les différents instruments pratiques de la somatopsychopédagogie et leur place dans le processus de transformation et dans l'accompagnement de la personne.

Je m'aperçois que les patients, comme moi-même, ont des préférences dans le travail au contact du Sensible : certains préfèrent la thérapie, d'autres l'aspect gestuel, d'autres l'aspect introspectif et d'autres l'aspect verbal. Et je rejoins totalement D. Bois quand il exprime : « *à des propositions différentes, on rencontre des expériences différentes.* » (D. Bois, Omega, 2007c). Il me paraît évident que, pour une proposition pédagogique et une situation de travail spécifiques, nous aurons des perceptions et des prises de conscience spécifiques. Je connais la place et le rôle de chaque instrument pratique dans le processus de renouvellement du rapport à soi du point de vue du praticien. Ce que j'ignore, c'est comment les personnes vivent ces

différents instruments : quelle relation la personne instaure avec chacun d'entre eux ? Quelle place donne-t-elle à l'instrument dans son processus de renouvellement ? Perçoit-elle au sein même de l'instrument un principe actif formatif, accompagnant ou transformateur ? J'aimerais par cette recherche répondre à ces questions autour des différents instruments pratiques de la somato-psychopédagogie, de leur place, de la relation de la personne à l'instrument, d'un éventuel principe actif inhérent à l'instrument.

Ces questionnements sont au cœur de ma pratique actuelle et il me semble qu'en approfondissant les différentes étapes qui font qu'une personne se renouvelle dans sa vie au contact du Sensible, je serais plus à même d'évoluer dans ma pratique.

1. 3. Pertinence sociale

Il me semble que cette recherche peut intéresser toutes les personnes qui ont le corps comme partenaire dans leur vie personnelle ou professionnelle.

A l'heure où la kinésithérapie cherche à valoriser l'importance des bilans, il me semble pertinent de développer les études et protocoles de recherche visant à analyser les impacts d'une prise en charge fasciathérapique ou somato-psychopédagogique sur le renouvellement de la personne dans sa vie tant sociale, que personnelle ou professionnelle. Cela me paraît avoir un intérêt majeur dans l'avancée des évaluations concernant l'efficacité des traitements manuels sur la santé des personnes. D'autant plus que, l'analyse des protocoles pédagogiques favorisant le renouvellement de soi dans sa vie suit la direction donnée par la législation de ce métier : favoriser l'éducation à la santé des patients, et il me paraît pertinent de la développer.

Au moment où la somato-psychopédagogie, discipline de santé novatrice, tend à se développer, cette recherche tentera d'apporter un regard nouveau sur les dispositifs pédagogiques élaborés et leurs impacts sur le renouvellement de la personne dans sa vie. J'aimerais aussi que ce travail contribue à la reconnaissance dans le monde de la santé de l'efficacité de notre métier dans différents secteurs de la vie de la personne.

La somato-psychopédagogie trouve actuellement sa place au sein des méthodes d'accompagnement de la personne. Cette recherche vise à approfondir les spécificités de l'accompagnement en somato-psychopédagogie, ses concepts, sa posture et ses visées. J'espère que ma contribution permettra à la somato-psychopédagogie d'être mieux située, valorisée et socialisée au sein des méthodes d'accompagnement de la personne.

Par ailleurs, cette recherche tente d'approfondir la connaissance et la pertinence des différents cadres de l'expérience extra quotidienne proposés et en ce sens, elle sera disponible à tous les professionnels de la somato-psychopédagogie.

D'un point de vue plus général, ce travail pourra intéresser tous les professionnels du soin par le corps. Elle s'attachera à rendre palpable qu'une expérience corporelle, interne, invisible, simplement perceptible, peut influencer toute la vie d'une personne dès lors qu'elle la perçoit, l'accueille, la valide comme source de connaissance de soi et de renouvellement de soi.

1. 4. Pertinence scientifique

La question de l'accompagnement de la personne au sein de son processus de transformation a été étudiée par de nombreux auteurs et dans différents domaines, allant du domaine de l'accompagnement à la psychologie humaniste, la formation expérientielle, la formation existentielle. Les pratiques d'accompagnement de la personne ont également été très bien étudiées par des chercheurs en sciences de l'éducation. À partir d'expériences quotidiennes, de comportements et d'un retour réflexif sur ceux-ci, la personne apprend sur elle-même à travers ses expériences de vie. Dans le champ de la formation existentielle, sous l'impulsion notamment de M. C. Josso (1990, 1991), la personne se transforme dans la profondeur de son être sous l'influence de son expérience. L'expérience peut toucher l'être et amorcer une « métamorphose de l'être ».

Les psychologues humanistes, et notamment C. Rogers (1998), ont introduit des notions essentielles dans le développement de la personne en faisant émerger plusieurs notions clefs : la personne et la potentialité, l'expérience comme résolution à une problématique, la rencontre avec soi pour modifier sa manière d'être avec les autres.

Le lecteur trouvera dans la section théorique un déploiement réflexif autour de la genèse et l'origine sociale de l'accompagnement (Singer, 2001 ; Beck, 2003 ; Paul, 2003, 2004 ; Le Bouëdec, 2003 ; Bois, 2009 ; Delory-Momberger, 2009 ; Noël, 2009). Ces auteurs ont abordé l'approche processuelle et ses visées, les dimensions relationnelles, apportant un regard sur la diversité de l'accompagnement. Il est clair cependant que l'accompagnement spécifique à la somato-psychopédagogie apporte une vision innovante en proposant le mode de la réciprocité actuante comme modalité relationnelle et constitue une réelle contribution scientifique à la communauté des accompagnants.

La particularité scientifique de ma recherche dans le domaine de l'accompagnement est d'être résolument orientée vers une médiation corporelle et Sensible, telle que l'entrevoit D. Bois : « *L'accès au Sensible dévoile ainsi tout un univers de tonalités et de nuances qui prendront tantôt la forme de sensations cinétiques précises (que nous appelons "fait de conscience"), tantôt la forme d'informations signifiantes (que nous appelons "fait de connaissance"), tantôt la forme de prises de conscience spontanées faites par contraste. Cela pour indiquer déjà comment cette relation au Sensible donne accès à un nouveau mode de connaissance, relié à la sensation corporelle.* » (Bois, Austry, 2007, p.8). Parmi les nombreux travaux effectués sur la relation au Sensible, certains ont abordé les impacts de la relation au Sensible sur la santé (Courraud, 2007a ; Laemmlin-Cencig, 2007), sur la formation de soi (Bois, 2007a ; Large, 2007 ; Rosenberg, 2007 ; Berger, 2009) et sur la pédagogie (Bourhis, 2007).

Je souhaite ici étudier les spécificités de l'accompagnement en somato-psychopédagogie au sein d'un cabinet libéral et auprès d'une population de patients non experts de la relation au Sensible. Le contexte de cette recherche et sa thématique n'ont jusqu'alors pas fait l'objet de travaux, ils visent à dégager les conditions d'expertise du praticien qui permettent un accompagnement performant, à extraire la nature de l'accompagnement et à mettre en relief le processus qui est mis à l'œuvre dans le renouvellement des rapports ainsi que ses différents impacts.

En amont de cette recherche, je cherche à confirmer ou infirmer mon intuition sur la présence d'un principe de régulation inhérent aux différentes relations d'aide : manuelle, gestuelle, introspective et verbale.

En ce sens, je le souhaite, ma recherche apportera une contribution à la communauté scientifique du Sensible mais également à la communauté scientifique en général dans la mesure où elle propose un nouveau regard sur la pratique de l'accompagnement centré sur la personne.

1. 5. Question de recherche

Ma question de recherche a évolué durant toute la dynamique de ma recherche. L'avant-dernière question était ciblée sur le *processus* de renouvellement des rapports à soi mis à l'œuvre dans l'accompagnement en somato-psychopédagogie. Puis progressivement, au contact de mon champ théorique et des données recueillies dans les entretiens, je prenais

conscience qu'une étude circonscrite au processus ne permettrait sans doute pas de rendre compte de l'ampleur de l'accompagnement en somato-psychopédagogie. J'ai donc décidé de formuler une question de recherche plus ouverte qui se décline de la manière suivante :

En quoi et comment l'accompagnement en somato-psychopédagogie participe-t-il au renouvellement du rapport à soi ?

En procédant ainsi, je peux accueillir les conditions, la nature de l'accompagnement, le processus et les impacts de l'accompagnement en somato-psychopédagogie.

1. 6. Objectifs de recherche

Naturellement les objectifs de recherche découlent directement de la formulation de la question de recherche. Quinze ans de pratique dans mon cabinet m'ont permis d'acquérir un savoir et de me forger des convictions empiriques. Je sais par exemple que l'accompagnement somato-psychopédagogique est efficace sur le plan de la santé et de la formation de soi. Je sais également que chaque instrument pratique concerne la personne à différents niveaux et crée des impacts spécifiques à chacun, mais en même temps, je n'en connais pas précisément les contours et contenus.

Toute recherche naît d'un savoir insatisfaisant ; J. Chevrier argumente ce phénomène et le présente comme origine de la recherche : « *il y a problème lorsqu'on ressent la nécessité de combler l'écart entre une situation de départ insatisfaisante et une situation d'arrivée désirable* » (Chevrier, 1997, p. 52). Je désire savoir le point de vue du patient lorsque celui-ci est au contact de l'accompagnement somato-psychopédagogique et souhaite mieux définir les contours et les spécificités de cet accompagnement ainsi que ses conditions, sa nature, son processus et ses impacts. Pour toutes ces raisons, mes objectifs se déclinent de la manière suivante :

- Accéder au point de vue des patients en première personne
- Identifier les conditions et la nature de l'accompagnement en somato-psychopédagogie
- Comprendre le processus à l'œuvre dans cet accompagnement
- Dégager les impacts des différents instruments pratiques sur le renouvellement du rapport à soi.

CHAPITRE 2

CADRE THÉORIQUE

Cette section est constituée d'une introduction sur l'accompagnement de la personne afin de donner quelques repères au lecteur. Dans cette mouvance, seront abordées la genèse et les origines sociales de l'accompagnement ainsi que les différentes figures de l'accompagnement. Ensuite, sera développé l'accompagnement du point de vue de la somatopsychopédagogie qui mettra en exergue la relation au corps Sensible, la réciprocité actuante comme modalité relationnelle, la force d'auto-régulation du vivant, le modèle du *cheminer vers soi pour cheminer vers les autres*, le concept de l'advenir et enfin le renouvellement du rapport à soi.

2. 1. Quelques repères sur l'accompagnement de la personne

Cette partie s'organise en deux chapitres. Dans un premier temps, j'ai choisi de présenter la genèse de l'accompagnement et ses origines sociales afin que le lecteur comprenne comment l'accompagnement s'est progressivement installé comme une démarche investissant tous les secteurs de la vie humaine (social, spirituel, santé, psychologie). J'ai choisi, dans un second temps, de présenter sommairement les différentes figures de l'accompagnement, où je serai amenée à aborder le codifié de l'accompagnement, l'approche processuelle et ses visées, de même que les dimensions relationnelles.

2. 1. 1. Genèse et origines sociales de l'accompagnement

Pour commencer mon argumentation théorique et présenter les racines sociologiques de l'accompagnement, il me paraît important de faire appel aux travaux de G. Le Bouëdec (2003) qui a réfléchi sur la démarche d'accompagnement et sur son origine. Pour lui, la nécessité de l'accompagnement des personnes dans différents domaines de la vie vient du fait que l'évolution de notre société a conduit à un ébranlement de nos *intégrateurs* (Le Bouëdec, 2003, p. 15). Il présente les *intégrateurs* comme l'ensemble des repères stables qui permettent à la personne de se sentir en sécurité.

Le Bouëdec évoque la religion, l'école, la famille, le travail, la politique comme des *intégrateurs* fiables, mais qui, à partir des années 1960, commencent à perdre de leur valeur et de leur solidité : « *Entre 1960 et 1975, les trois intégrateurs que sont la religion, l'école et la famille se sont retrouvés ébranlés* » (Le Bouëdec, 2003, p. 15). La friabilité de ces *intégrateurs* a un effet déstabilisant pour les personnes qui perdent alors leurs propres repères : « *On est dans une ambiance d'insécurité, de doute, d'absence d'horizon ; on a du mal à s'assurer de ce qui est crédible ou non, de ce qui est normal.* » (Le Bouëdec, 2003, p. 15). C. Delory-Momberger évoque également cette crise sociale et va même jusqu'à parler de « *déclins des grandes institutions intégratives* » (Delory-Momberger, 2009, p. 16).

Le déclin des grandes institutions intégratives ainsi que le contexte de crise sociale et existentielle individuelle va se transformer en une opportunité de renouvellement des valeurs, voire même inviter l'individu à s'extraire d'une intégration déterminée par des repères extérieurs pour revendiquer sa singularité. C'est justement ce que nous dit G. Le Bouëdec : « *Ces ébranlements considérables obligent chacun à se tenir debout seul, à assumer et à conduire sa vie, à ne plus s'en remettre à d'autres qui pensent pour lui.* » (Le Bouëdec, 2003, p. 15). On assiste ici à un renversement de la posture du sujet qui, prenant conscience de sa fragilité et de celles des institutions dans lesquelles il évolue, va chercher à trouver en lui des repères stables et fiables. G. Le Bouëdec conclut : « *Voilà le contexte dans lequel surgissent assez naturellement le besoin et l'offre d'accompagnement : soif de chaleur affective et désir de raconter sa vie, en vue de rechercher du sens, à tout le moins rompre l'isolement et se rassurer dans les tâtonnements et les crises.* » (Le Bouëdec, 2003, p. 15).

On voit émerger le développement des méthodes d'accompagnement qui visent la construction de l'autonomie de l'individu afin de le faire devenir sujet de sa vie. Il s'agit d'une démarche qui tend vers une « *exigence d'auto réalisation et de responsabilisation* »

(Delory-Momberger, 2009, p. 21). On retrouve cette même réflexion chez U. Beck pour qui l'« *individu doit apprendre à se considérer lui-même comme un centre décisionnel, un bureau d'organisation de sa propre existence.* » (Beck, 2003, p. 291). Dans cette démarche de développement de l'autonomie et de la responsabilisation de la personne ne retrouve-t-on pas le processus inhérent à toute démarche de formation de soi ? Les démarches d'accompagnement s'inscrivent dans la dynamique d'une formation et d'une éducation du sujet à partir de lui-même dans un projet qui vise son actualisation et sa réalisation. Dans ce contexte délicat, qui prend en compte les difficultés d'intégration et les désirs d'émancipation du sujet, émergent de nombreuses pratiques de l'accompagnement qui sont toutes sous tendues par un questionnement paradoxal : faut-il accompagner une personne à mieux s'intégrer dans la société ou faut-il l'accompagner vers son individualisation assumée ?

Nous trouvons ainsi un très grand nombre de méthodologies d'accompagnement de la personne en difficulté qui s'adresse aux différents secteurs de la vie qui sont en crise (social, familial, psychologique, physique). Comme le dit A. Noël : « *Les professions d'accompagnement de ce type de phénomène ne cessent de naître et de croître sans pour autant endiguer les conséquences néfastes de la crise du lien social et humain sur l'état de santé psychologique, affective et spirituelle des individus, des communautés, des organisations et des populations diverses en Occident.* » (Noël, 2009, p. 18). L'accompagnement ne cesse ainsi de croître au fur et à mesure que les relations sociales et humaines se disloquent et se rompent. Il tente de panser les plaies sans pour autant endiguer un mal qui semble être généré par le mode de vie moderne lui-même.

Dans le même ordre d'idées, M. Paul rapporte cette extension des méthodes d'accompagnement et leur propagation nécessaire à l'ensemble des secteurs de la vie et dans toutes les institutions : « *Depuis les années 1990, les pratiques d'accompagnement surgissent partout : dans le travail social, dans les placements judiciaires, dans la formation, dans le travail éducatif spécialisé, dans le travail soignant ou encore dans le monde économique...* » (Paul, 2004, p. 7). Dans ce cadre particulier, l'accompagnement lui-même semble problématique car les lois institutionnelles et les pressions sociales peuvent apparaître comme des obstacles à l'émancipation du sujet : « *Certes l'accompagnement est contemporain du délitement du lien social mais, sur le terrain, il répond à deux types d'exigence : la préoccupation d'un public désaffilié désorienté, censé être autonome ou capable de le devenir, et l'injonction de performance, d'excellence et d'efficacité toujours plus grande de la classe dirigeante...* » (Paul, 2004, p. 7).

Bien que partageant ce constat, il ne me paraît cependant pas juste d'imputer le mal-être de la personne au seul affaiblissement des grandes institutions socialisatrices. La mutation sociale qui se développe et la crise existentielle qui l'accompagne doivent être envisagées comme une réaction individuelle et collective à une absence d'humanité. La perte ou l'absence de repère, la souffrance et le sentiment de perte de lien sont aussi l'expression d'un manque d'humanité dans les relations. C'est en tout cas ce que suggère C. Singer : « *Les priorités de notre société industrielle avancée (...) sont pathogènes (...). Les vieux réseaux de solidarité qui éclairent l'histoire de l'humanité, le couple, la famille, le clan, la communauté professionnelle, volent en éclats. L'individu libéré de tout lien, de toute relation amicale et sociale qui constitue une identité, erre, morcelé, harcelé par tant d'invites désordonnées, proie facile de toutes les iniquités et de toutes les insignifiances. Expulsé d'un tissu vivant de reliesances, il zappe sa vie d'une excitation à l'autre et a recours à des succédanés de plus en plus torves. En rompant les liens durables qui l'humanisent, il glisse vers une cruelle anesthésie du cœur.* » (Singer, 2001, p. 116-117). Cette anesthésie du cœur, d'une certaine manière, s'est « *socialisée* » créant une rupture de sens individuel car l'être humain existe en relation humaine. Et, sans celle-ci, s'installe un manque de soi enraciné dans le manque profond de l'humanité de l'autre. L'être humain trouve ses repères dans la rencontre avec l'autre : il a besoin de l'autre pour exister lui-même et il a besoin de la présence de l'humanité de l'autre pour s'ouvrir à sa propre humanité.

Mais, pour prolonger cette réflexion sur le rôle des liens d'humanité dans la construction de son être social, il me semble qu'il faille aller plus loin et sortir de la seule nécessité d'une altérité réussie pour trouver son inscription sociétale. N'est-ce pas aussi dans le manque de rapport à soi que se trouve en partie la cause de cette rupture avec la collectivité et la communauté humaine ? Cette dimension est peu commentée dans la littérature et pourtant, ne doit-on pas voir dans le retour à soi la primitive de la relation à l'autre et le primat de la perception de l'altérité ? Certaines méthodes d'accompagnement dont la somato-psychopédagogie œuvrent dans ce sens et proposent ainsi de cheminer d'abord vers soi avant de cheminer vers les autres. Comme nous le verrons ultérieurement, l'accompagnement proposé en somato-psychopédagogie privilégie une démarche de cheminement vers soi qui conduit ensuite à cheminer vers les autres. C'est un fait, l'être humain existe en relation et vit dans des espaces de partage ou de confrontation, dans des espaces réconfortants ou menaçants mais il vit aussi dans une absence de proximité avec lui-même qui participe à alimenter ce sentiment de peur et d'insécurité.

Ce constat nous invite à nous poser cette question centrale qui, me semble-t-il, sous-tend toute démarche d'accompagnement et de changement : que faut-il renouveler ? La société dans son ensemble afin que l'homme y trouve un espace pour exister ? Ou bien faut-il plutôt renouveler la personne dans son rapport à elle-même afin de changer la dynamique sociétale ? Ce questionnement me renvoie à ma propre expérience de l'accompagnement tel que je le pratique à travers la somato-psychopédagogie. Voici un exemple pratique, lorsque j'anime une introspection sensorielle groupale, les consignes que je formule sollicitent la responsabilité de chacun dans la cohésion et l'unité du groupe : « *chacun de nous est responsable de la qualité du silence collectif*. ». En effet, cette consigne invite chaque personne à se responsabiliser, il suffit qu'une ou deux d'entre elles soient agitées pour que l'ensemble soit perturbé. Bien sûr, cet exemple se rapporte à une situation d'expérience particulière, extra quotidienne, mais cependant, elle donne le ton des enjeux relationnels entre les êtres humains tels qu'ils sont à l'œuvre dans la pratique de la somato-psychopédagogie. Cette posture est assumée dans l'accompagnement proposé par la somato-psychopédagogie. Si, comme le dit A. Delourme, « *la solitude tue le sens* » (Delourme, 1999, p. 177), « *l'absence de relation à soi génère de la solitude* » (Bois, 2007c, littérature grise). Mais, dans ces deux perspectives, nous trouvons un point commun, c'est par le travail de qualité relationnelle que l'homme peut advenir⁵. En effet, une personne peut être entourée de nombreuses personnes mais se sentir profondément isolée.

2. 1. 2. Les différentes figures de l'accompagnement

Le chapitre précédent a soulevé la problématique de la genèse des pratiques d'accompagnement et nous a invité à nous positionner dans le projet de l'accompagnement. Comme nous l'avons vu précédemment, il est nécessaire de définir ce projet. En effet, accompagne-t-on une personne à mieux s'intégrer dans la société ou accompagne-t-on une personne à s'autonomiser par rapport aux contraintes de la société ou encore accompagne-t-on une personne à cheminer vers elle, à cheminer vers les autres ? En fonction du *projet*, nous retrouvons le *processus* comme élément constitutif de l'accompagnement, « *un processus : non linéaire, séquentiel (...)* » comme le souligne M. Paul (Paul, 2003, p. 53). Pour aborder la thématique de l'accompagnement, j'ai fait le choix d'une présentation catégorielle qui se

⁵ L'advenir est un concept qui sera développé dans le cadre théorique, dans le chapitre : l'advenir, la temporalité mis à l'œuvre dans l'accompagnement en somato-psychopédagogie.

décline de la manière suivante : le codifié de l'accompagnement, l'approche processuelle et ses visées et les dimensions relationnelles.

2. 1. 2. 1. Le codifié de l'accompagnement

M. Paul décrit clairement les parties constitutives de l'accompagnement qui se retrouvent quelle que soit la méthode utilisée, donnant ainsi les contours de la méthode. Cette auteure propose de définir la pratique d'accompagnement comme une pratique ayant une fonction, des outils, des moyens, des visées et soumise à une posture professionnelle spécifique. Il existe bien évidemment une forme d'accompagnement spontané et intuitif dans des contextes non professionnels mais il en est autrement dans un accompagnement éducatif ou thérapeutique. Dans ce contexte, les pratiques ont une structure précise et apprise au sein de laquelle le processus se déroule selon un codifié de l'accompagnement mais qui, dans tous les cas, doit rester souple et adaptable : « *un cadre méthodologique et des outils : adaptables et multiples (...)* » (Paul, 2003, p. 53).

À noter que l'accompagnant doit rester lui-même dans un processus d'ajustement pour rester au plus près de la personne accompagnée et engagée dans son processus : « (...) *le professionnel s'ajuste à chaque situation ; l'accompagnement, selon la formule, s'invente "chemin faisant"* » (Ibid). Dans cette dynamique processuelle, un accompagnement pertinent permet à la personne accompagnée d'aller au-delà de sa demande initiale, de dépasser sa problématique première pour entrer et suivre son « *mouvement de transformation* » (Ibid).

2. 1. 2. 2. L'approche processuelle et ses visées

Ces notions de processus et de « *chemin faisant* » semblent facilement compréhensibles, mais à bien y réfléchir, la démarche processuelle n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît. Bien sûr, ce terme emporte avec lui l'idée d'un mouvement qui *va vers*, et ce qui importe dans cette vision, ce n'est pas l'objectif atteint mais le cheminement vers, le pas à pas duquel la personne apprend quelque chose d'elle ou des autres.

À ce stade de la discussion, je souhaite relever deux natures de processus : la première invite la personne à créer son propre processus de cheminement en construisant des repères, des stratégies et réajustements. Ici, c'est le sujet qui construit la démarche processuelle à travers une autonomisation et une auto réalisation. Dans ce cas de figure, la notion d' « auto » indique la part active que prend le sujet à sa transformation. Mais il existe une seconde nature

processuelle où, cette fois-ci, c'est le processus en tant que force organique qui donne forme au sujet et qui le conduit inexorablement vers sa destinée.

Ces deux natures processuelles convoquent une expérience de transformation différente. Dans le premier cas, c'est la personne qui construit sa vie en l'organisant, en la maîtrisant et en l'orientant dans le sens de ses aspirations, de ses désirs, de ses valeurs voire même de son idéal. Dans le deuxième cas, c'est le mouvement de la vie qui fait advenir la personne à travers ses contenus expérientiels, par sa dynamique imprévisible nécessitant une proximité et une adaptabilité permanente.

Notons ici que la nature d'accompagnement qui s'opère à travers la somatopsychopédagogie invite la personne à épouser la seconde nature processuelle qui se donne sous la forme d'un mouvement incarné. L'accompagnement dans le cadre de la somatopsychopédagogie consiste ainsi d'abord à créer les conditions de saisie perceptive afin que le patient puisse percevoir la vie en mouvement dans son corps. Mais cette donnée serait incomplète si je ne précisais pas que la saisie perceptive est en elle-même génératrice de transformations chez le sujet.

2. 1. 2. 3. Les dimensions relationnelles

Je ne peux parler d'accompagnement sans aborder la notion essentielle de la relation accompagnante. En effet, un accompagnement se joue dans une interaction entre un accompagnateur et un accompagné : la relation est au cœur de l'accompagnement. Les méthodes d'accompagnement s'appuient sur des postures relationnelles non pas pour créer une relation à proprement dite mais pour permettre un accompagnement de qualité. C'est pourquoi bien que la relation soit au cœur de l'accompagnement, elle est, pour M. Paul, seconde dans l'intentionnalité de l'accompagnement : « *la relation pourtant centrale n'y est pas instaurée pour elle-même* » (Paul, 2003, p. 53). L'objectif ici est d'instaurer une qualité relationnelle qui accompagne l'autonomisation de la personne. On voit ainsi que la qualité relationnelle confère à l'accompagnement sa visée : « *Si les hommes se modifient mutuellement, s'ils se forment et se transforment dans et par la relation des uns aux autres et si c'est ainsi que l'homme devient homme, l'autonomie est donc le produit même de ce dynamisme relationnel.* » (Paul, 2003, p. 54). En fonction de la sensibilité théorique et expérientielle de l'accompagnant se dessinera le projet et la nature de la relation.

La relation sur le mode du transfert et du contre transfert circonscrites au champ de la formation

A. Paré affirme que la relation sur le mode du transfert et contre transfert est inévitable et que, ne pas aborder cette question, est obligatoirement lié à la peur : « *Le fait est que cette question de transfert et de contre-transfert est présente dans toutes sortes de relations, que ce soit en thérapie, en éducation ou dans la famille ou la rue. Il se joue à ce niveau des choses très importantes qui parfois entravent le développement lorsqu'elles ne sont pas destructrices. Évacuer ces questions à cause des peurs qu'elles provoquent chez nous ne nous paraît pas une attitude convenable.* » (Paré, 1993, p. 36). Ce mode de relation basé sur la vie affective est constitué d'un ensemble d'attitudes et de modes relationnels inconscients hérités de l'enfance et pouvant se révéler à la personne dans le cadre de la relation d'accompagnement : « (...) *un ensemble d'attitudes reliant ou hostiles, jusque-là non conscientisées, construites au cours de ces relations significatives fondatrices* » (Noël, 2008, p. 36). La conscientisation de ces schémas de comportements affectifs, systématiquement reproduits de façon inconsciente, est même considérée comme une base indispensable à la relation d'accompagnement : « (...) *le transfert constitue une répétition compulsive d'une situation passée. Cette répétition est fondamentalement la recherche d'une solution satisfaisante à la situation qui a été vécue de façon inadéquate. Tant que cette situation ne sera pas complétée, la personne la reproduira systématiquement (...)* » (Paré, 1993, p. 37). La relation d'accompagnement permet ainsi de rompre la répétition des schémas relationnels inadéquats. A. Paré développe aussi la place du contre-transfert, constitué d'un ensemble de réactions affectives de l'accompagnant et permettant à l'accompagnant de réguler sa pratique, de coller au processus : « *Lorsque nous nous approprions ce qui se passe dans un contre-transfert, nous devenons beaucoup plus libres dans notre relation éducative. Nous changeons souvent nos pratiques pédagogiques, nos relations avec les éduqués.* » (Paré, 1993, p. 48).

La relation sur le mode de la réalité vitale et spirituelle selon Louf

A. Louf propose, comme A. Paré, une relation sur le mode du transfert et du contre transfert : « *Pour l'accompagnateur aussi, la situation de transfert est d'abord une chance, et non pas un risque. Gérée correctement, elle peut enfin l'acculer à un renoncement positif à ses désirs, lui apprendre à "désirer sans vouloir être exaucé", en l'obligeant de s'effacer sans cesse devant la liberté et l'autonomie croissante de l'autre.* » (Louf, 1992, p. 91).

Cependant, A. Louf ne se limite pas seulement au mode du transfert et du contre-transfert. Il va plus loin en évoquant l'idée d'une réalité vitale qui convoque, entre deux

personnes, une qualité de relation plus profonde qui se joue dans le noyau intime. « (...) *une certaine qualité de la relation, dans laquelle une réalité vitale plus profonde est à l'œuvre, réalité partagée par les deux partenaires et qui les unit au niveau de leur noyau intime, dans leur essence.* » (Louf, 1992, p. 92-93). A. Louf nous donne accès à la fonction du noyau intime : « *Cette réalité intime, toute personnelle, au cœur de chacun des partenaires, et en même temps "transpersonnelle", englobant les deux acteurs dans une communion qui les dépasse [...]* C'est elle qui est à même de déjouer les pièges du transfert, quelles que soient leurs subtilités, et de nous faire bénéficier de tout le profit que nous pouvons retirer du transfert. » (Louf, 1992, p. 93). Cette forme de relation qui dépasse chaque personne en présence tout en les intégrant et en les reliant l'une à l'autre semble pouvoir se composer, à la fois du système de transfert et de contre transfert, et à la fois d'une communion intime qui permet de rendre le transfert plus efficace en le dépassant.

La relation sur le mode de l'empathie dans le courant humaniste

C. Rogers, un des pères du courant humaniste, propose la relation sur le mode de l'empathie. L'empathie est ici entrevue comme une forme de compréhension de l'autre par le biais de la résonance interne : celle-ci peut être faite de simulations de mouvements, de contagion tonique, d'émotions, de sensations organiques ou prendre la forme d'une compréhension. Cette empathie permet de créer un certain climat de confiance amenant la personne à se sentir dans un climat de sécurité et d'authenticité tel qu'elle peut oser accepter, exprimer et expérimenter toutes les facettes de son expérience intérieure. Il décrit ce qu'il a nommé *l'expérience immédiate du moi* (Rogers, 1998) cette forme de relation à soi basée sur un vécu expérientiel corporéisé et conscientisé : « *Dans la sécurité de la relation avec le thérapeute, le client peut se permettre d'examiner différents aspects de son expérience, exactement comme il les ressent, comme il les perçoit à travers son système sensoriel et viscéral, sans les déformer pour les adapter à la conception qu'il se fait de lui-même.* » (Rogers, 1998, p. 57).

Cette prise en compte des phénomènes de l'expérience immédiate n'est permise que par la qualité de relation que l'accompagnant entretient avec lui-même à travers sa propre expérience immédiate. Illustrons ce propos par la définition que C. Rogers donne à la congruence : « (...) *mon attitude ou le sentiment que j'éprouve, quels qu'ils soient, seraient en accord avec la conscience que j'en ai. Quand tel est le cas, je deviens intégré et unifié, et c'est alors que je puis être ce que je suis au plus profond de moi-même* » (Rogers, 1998, p. 37). On note ici que l'accompagnateur se réfère à sa propre expérience immédiate pour

accéder au lieu de soi le plus vrai et le plus authentique. C. Rogers attribue une grande partie de la réussite d'une relation thérapeutique ou éducative à la capacité qu'a l'aidant à s'ouvrir à sa propre expérience. En s'ouvrant à sa propre communication intérieure et en accédant à ce lieu d'unité, l'aidant ouvre des voies de communication inexplorées pour la personne qu'il aide.

Notons que la voie de communication qui est convoquée dans ce mode relationnel empathique est une voie expérientielle, qui devient progressivement pour la personne une voie de connaissance : « *Je suis venu pour résoudre des problèmes et je me mets simplement à faire l'expérience de moi-même.* » (Rogers, 1998, p. 60).

En guise de conclusion, les pratiques d'accompagnement de la personne sont diverses et variées tant dans leur champ d'application, que dans leur méthodologie pratique et dans leur posture relationnelle. C'est ainsi que M. Paul décrit l'accompagnement comme une pratique *par nature protéiforme* (Paul, 2003, p. 53), tolérant la diversité et l'individualité des demandes et des personnes : « *la diversité des demandes (...), la pluralité des rôles que l'accompagnant doit jouer (...), la conjugaison des logiques : d'apprentissage, de développement, de formation (...), la variabilité des temps impartis (...) une qualité relationnelle à trouver (...), un jeu constant entre distance/proximité, présence/absence (...)* » (Ibid). M. Paul met ici l'accent sur le caractère unique de chaque demande, de chaque processus, de chaque relation et ainsi de chaque accompagnement. L'accompagnement est avant tout l'accompagnement d'une personne, dans une situation, dans un contexte et avec des potentialités et des limites du moment. C'est pour cette raison que je me dois de préciser maintenant le contenu de l'accompagnement tel qu'il est développé dans le cadre de la pratique de la somato-psychopédagogie.

2. 2. L'accompagnement du point de vue de la somatopsychopédagogie

Après avoir abordé les grandes lignes de la pratique d'accompagnement et de son codifié, vient le moment de développer le champ théorique de l'accompagnement en somatopsychopédagogie autour de six thématiques, la relation au corps Sensible, la réciprocité actuante, la force d'auto régulation du vivant, le *cheminer vers soi pour cheminer vers les autres*, le concept de l'advenir et enfin, le renouvellement du rapport à soi. Chacun de ces thèmes donnera ainsi l'occasion de discuter et d'enrichir le champ théorique de l'accompagnement.

2. 2. 1. La relation au corps Sensible comme primat à la transformation

D. Bois pose les bases de la dimension formatrice et transformatrice de la somatopsychopédagogie en ces termes : « *L'homme (...) est-il prêt à changer la relation qu'il a avec sa vie à partir du renouvellement de la relation à son corps ?* » (Bois, Austry, 2007, p. 7). La démarche de renouvellement du rapport à soi s'inscrit dans la maxime chère à la somatopsychopédagogie : « Le savoir du corps, le mouvement des idées ». Cet adage signifie clairement qu'un sujet conscient peut entrer en relation avec son corps et faire de cette relation un support du renouvellement du rapport à soi : « *Il convient alors, d'accepter le postulat selon lequel, il est possible d'instaurer une relation au corps, au point d'en changer le statut. Le corps n'est plus utilitaire, ni un objet de représentation, il devient "corps sujet" ou encore "corps propre" lorsque le sujet habite en conscience son intériorité.* » (Bourhis, 2007, p. 34). Dans cette perspective, le corps change de statut en fonction de la relation que le sujet entretient avec lui et la qualité du rapport détermine le statut du sujet.

Le corps Sensible est à la fois un corps d'expérience, un corps perçu, percevant et ressentant. Ce déploiement de la vie perceptive passe par différents stades : « *Dans ce contexte, la transformation part d'un éprouvé selon une progression chronologique de découvertes qui va de "je perçois", à "je me perçois" pour se finaliser dans un "je perçois que je perçois".* » (Bois, 2007a, p. 277). Dans cette chronologie, la personne renouvelle son rapport à elle-même.

2. 2. 2. La réciprocité actuante comme modalité relationnelle

D. Bois dénomme le mode de relation instauré entre deux personnes en contact avec le Sensible, la *réciprocité actuante*. Ce modèle est très proche de la syntonie qui concerne la faculté fondamentale d'établissement d'un contact harmonieux et sympathique avec le monde quotidien, en créant la relation entre soi et le monde qui nous entoure. Certaines personnes sont animées par cette syntonie à partir de laquelle s'exprime l'art de « laisser libre court » au fonctionnement autonome et créatif du corps. La syntonie dépend du contact que l'homme établit avec son propre corps.

La réciprocité actuante va au delà de cette faculté fondamentale syntonique car elle convoque le vécu du Sensible partagé avec un tiers. « *La réciprocité actuante est une qualité de relation particulière qui apparaît au moment où deux personnes entrent en relation avec elles-mêmes au cœur de leur subjectivité incorporisée dans l'enceinte d'une relation d'aide.* » (Bourhis, 2009, p. 294). La personne animée par cette qualité relationnelle rapporte des contenus de vécus Sensible que partagent simultanément le praticien et son patient. Il y a en quelque sorte une expérience partagée incarnée, vivante et commune. Cette expérience perceptive sur fond commun n'abolit pas le vécu singulier de la personne et prône au contraire la diversité perceptive comme expression vivante de l'identité de la personne. Autrement dit, dans la relation sur le mode de la réciprocité actuante, chaque personne vit à sa manière ce fond perceptif commun.

D. Bois, dans sa thèse de doctorat, décrit à travers une approche catégorielle les invariants de vécus rencontrés dans la réciprocité actuante. Le contact sur le terrain de la pratique permet au somato-psychopédagogue de se familiariser avec les natures d'implication, de sensation souvent rapportées par les personnes mises en situation de relation au corps Sensible.

De quoi est fait ce fond perceptif en lien avec le vécu du Sensible ? Si l'on en croit les participants de la recherche de D. Bois (2007), c'est tout d'abord « *une présence, mouvement interne doux et juste* » (p. 296), c'est aussi « *une douce chaleur interne* » (p. 298), c'est encore un sentiment d'être « *touchée au plus profond* » (p. 300) ou plus précisément un « *lien avec quelque chose de plus profond en moi* » (p. 300). La notion de profondeur renvoie le plus souvent à un sentiment de globalité « *je perçois avec joie les parties de mon corps qui sont davantage animées* » (p. 302). Lorsque la personne rapporte la perception de la globalité, elle est à l'orée d'une présence à soi particulière « *un sentiment à soi bien réel* » (p. 303) ou

encore « *je ressens en moi des perceptions inhabituelles comme, par exemple, la présence à soi, à son corps* » (p. 306). Et enfin, la personne décrit au cœur de cette réciprocité actuante le sentiment d'exister « *je commence à prendre ma place, je commence à me positionner vis à vis des autres* » (p. 306).

On retrouve dans la littérature de nombreux témoignages qui relatent les différents contenus de vécus qui se donnent dans la réciprocité actuante. Cela a donné lieu à une modélisation appelée *spirale processuelle de la relation au Sensible* (Bois, 2007) et qui constitue un référentiel de vécus partagés entre la personne et son praticien. Les exemples rapportés : mouvement interne, chaleur, profondeur, globalité, présence à soi, sentiment d'exister, représentent le fond commun perceptif, mais en même temps chaque exemple extrait de la thèse de D. Bois relate un vécu singulier. Nous voyons donc que la singularité nous donne des indices sur le fond perceptif de la réciprocité actuante.

Le plus souvent, ces indices perceptifs sont partagés simultanément par la personne et son praticien à travers un canal sensoriel tactile, mais aussi à travers une communication intersubjective consciente, partagée et vécue au tréfonds d'une expérience corporelle et contagieuse. Nous voyons bien que cette qualité relationnelle va au delà de l'empathie telle que je l'ai décrite précédemment dans la mesure où la communication passe par le canal du Sensible et qu'elle donne à vivre une expérience vécue corporelle, conscientisée simultanément par les acteurs en présence.

Cette originalité permet à la relation humaine de sortir des phénomènes du passé, des phénomènes de l'inconscience et permet de créer les conditions d'une relation d'accompagnement où chacun des acteurs pose d'abord son attention sur le fond perceptif du Sensible vécu de manière singulière. Comme le dit A. Noël, ce mode relationnel convoque un rapport singulier à soi qui offre une qualité de présence pouvant accueillir l'autre : « *La réciprocité actuante se donne à vivre dans une expérience d'accompagnement tout à fait palpable, vécue non seulement comme un sentiment personnel intense d'exister mais aussi comme expérience de reliance par excellence. Pour Danis Bois, c'est la stabilité de la présence à soi qui sert de fondation à la présence à l'autre.* » (Noël, 2008, p. 47). La perception de soi apparaît ici comme le premier mode relationnel qu'offre la perception du Sensible, la relation à l'autre se fait sur la base de cette présence à soi.

C. Courraud, à travers son expérience de la réciprocité actuante dans la relation d'aide manuelle, nous explique comment la présence de ce fond commun construit un lieu de rencontre silencieux, profond, partagé, dans lequel chacun se sent impliqué, concerné avec le sentiment unique de se ressentir et de se rencontrer : « *Une communication non verbale à*

travers la médiation du toucher psychotonique, qui s'exprime sous la forme d'un dialogue réciproque et simultané. Ce dialogue permet aux deux acteurs de la relation de partager une expérience commune sans être fusionnés l'un à l'autre, ni distancés. Le toucher psychotonique ne crée pas de fusion, de troubles relationnels, au contraire il permet véritablement à la personne de se distinguer elle-même, de se reconnaître elle-même dans cette expérience d'être touchée. » (Courraud, 2007, p. 124).

C'est à travers la relation au Sensible que chaque acteur évolue dans sa relation à lui-même et dans sa relation à l'autre. *« La réciprocité actuante (...) signe le jeu subtil d'interactions entre l'observant et l'observé. L'observant (...) influence ici l'observé (...) qui en retour influence l'observant dans un flux de réciprocité circulante selon une évolutivité qui déploie la potentialité perceptive de chacun. D'une certaine manière, le praticien et le patient vivent simultanément une expérience commune avec laquelle chacun établit un rapport de tonalité. »* (Bourhis, 2007, p. 49). La réciprocité actuante agit ainsi comme un point d'appui, un soutien pour l'autre dans la mesure où elle permet un déploiement de la potentialité de celui qui la vit.

La nature de l'accompagnement sur le mode de la réciprocité actuante permet de faire émerger la singularité du sujet dans la relation et permet à la personne de faire l'expérience d'elle-même et de cheminer vers elle-même en se sentant accompagnée sur le mode de la réciprocité. En retrouvant le lien d'humanité partagée, le lien qui se tisse engage la profondeur du praticien et de la personne accompagnée tout en préservant ce que D. Bois appelle la *distance de proximité* (Bois, 2007c). En effet, la proximité instaurée par ce mode relationnel n'est pas fusionnelle et n'engage pas l'affectivité des personnes. Les enjeux relationnels se trouvent en amont dans un lieu Sensible mais non émotif. La distance est obtenue dans la mesure où la réciprocité actuante nécessite une posture de neutralité active, le praticien bien qu'il soit immergé dans les contenus de vécus du Sensible garde une distance de surplomb par rapport au champ perceptif.

La réciprocité actuante convoque donc une manière d'être touché, d'être sensible à l'autre, de se laisser affecter par l'autre tout en restant dans une distance de proximité : *« La réciprocité actuante confère à vivre la possibilité de toucher par le biais de sa propre présence et d'être touché par la présence de l'autre, que le contact soit tactile ou pas. Ces deux qualités de la réciprocité – évolutive et touchante – contribuent considérablement au sentiment d'exception qui se dégage bien souvent des rencontres vécues dans l'espace d'accompagnement. »* (Lefloch, 2008, p. 55).

Nous retrouvons ici la thématique centrale de C. Singer dans l'accompagnement : comment faire émerger cette fibre humaine chez l'autre et comment se rencontrer dans un lieu d'humanité, de cœur, d'amour qui nous touche ? Comment dépasser nos manières d'être en relation habituelles, la superficialité affective, les croyances, les *a priori* ? On peut ici parler de rencontre avec l'humanité de chaque être, l'essence même de la relation humaine, dans une relation vraie authentique.

2. 2. 3. La force d'auto régulation du vivant : le mouvement interne

C. Rogers dénomme le principe de force qui va toujours dans le sens de l'équilibre, la *force organismique* (Rogers, 1998). « *L'organisme humain est parcouru d'un flux d'experiencing auquel l'individu peut se référer à volonté pour découvrir la signification de ses expériences.* » (Rogers, cité par Lamboy, 2003, p. 175). Dans le prolongement de C. Rogers, les travaux de E. Gendlin constituent pour nous une mise en perspective théorique intéressante, par la qualité de sa recherche sur des thèmes tels que le caractère formateur de l'expérience, la dimension organique du processus de croissance individuelle, la capacité du corps à offrir du sens par l'intermédiaire des sensations qu'il donne à vivre ou encore la notion de mouvement de la vie. Dans le contexte du *focusing*, le mouvement évoque « *une dynamique d'organisation à travers tout ce que manifeste la personne.* » (Lamboy, 2003, p. 309). C. Rogers a privilégié l'aspect de la relation entre le thérapeute et son client, tandis que E. Gendlin s'est profondément préoccupé de la relation que le client entretient avec lui-même à travers la médiation de l'expérience et aborde la notion de *mouvement interne* pour définir les changements d'état de l'intériorité du corps vécu pendant le focusing.

D. Bois utilise également le terme de mouvement interne mais cette fois-ci pour définir la force d'auto régulation qui se meut au cœur de la matière et qui présente des caractéristiques de lenteur tangibles et clairement observables aussi bien par le praticien que par le patient. « *Le contact avec le mouvement interne produit des changements intérieurs permanents à travers lesquels on se découvre plus humain, plus proche de soi. On vit alors depuis le dedans de soi quelque chose de plus grand que soi... porteur d'un questionnement profond.* » (Bois, 2006, p. 22). D. Bois voit dans cette animation interne corporelle l'expression tangible de la potentialité de l'individu : « *le mouvement interne devenait le maître d'œuvre de la potentialité* » (Bois, 2006, p. 37).

Ce mouvement interne porte un principe de force de régulation organique, psychique et intellectuelle. Cette donnée est importante car elle constitue la force motrice qui préside à tout

acte d'accompagnement, c'est grâce à la relation au mouvement interne partagée que des informations circulent entre le soignant et le soigné et que le liant s'installe convoquant la profondeur émouvante de chaque protagoniste. *« Il y a un liant sensible par le biais des informations circulantes, mais il y a également un lien vivant, au sens d'un accès partagé à ce que les praticiens décrivent comme étant une profondeur en mouvement, émouvante, et qui donne le sentiment d'être en relation avec la vie même. »* (Lefloch, 2008, p. 55).

Dans la somato-psychopédagogie, la dimension processuelle est centrale et s'appuie sur la force motrice du mouvement interne. Comme le précise D. Bois : *« le mouvement interne devient ainsi progressivement le support premier de notre approche psychothérapeutique, acteur essentiel participant au processus de transformation de la personne. »* (Bois, 2006, p. 37).

On retrouve dans la littérature et dans les approches de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie plusieurs regards sur le mouvement interne, allant de la force d'autorégulation organique à la force d'autorégulation somato-psychique : une force processuelle, évolutive et transformatrice qui participe à l'actualisation des potentialités humaines. D. Bois décrit cette force tangible propulsant l'être humain dans sa potentialité : *« La potentialité cesse alors d'être une énigme, un principe, pour se révéler sous la forme d'un mouvement interne qui anime l'intériorité du corps. C'est une force de changement qui conduit toujours vers une amélioration, c'est une faculté propre à l'être vivant incarné. La relation au mouvement interne est le point d'émergence du Sensible, expérience du corps et de soi dans laquelle la personne témoigne en conscience du processus dynamique qu'elle sent en elle. A ce moment, elle se perçoit pénétrant un lieu d'elle-même qui la met en présence d'un enrichissement de toutes ses facultés. »* (Bois, 2009c, p. 23).

Dans ce contexte, la rencontre avec le mouvement interne constitue le point de départ du processus de transformation. Cependant, D. Bois insiste sur le fait que le mouvement interne seul ne peut conduire à la transformation, il faut la participation très active du sujet au contact du Sensible. C'est à travers la qualité de la relation que le sujet établit avec le mouvement interne que se réalise cet accomplissement. En effet, il n'y a pas de processus de transformation sans la présence d'un sujet conscient, impliqué et mouvant : *« le mouvement interne est principe d'évolutivité de par sa nature propre, mais la relation qu'entretient le sujet avec son mouvement interne est tout aussi évolutive. Ces deux aspects pris ensemble permettent de comprendre le cheminement d'un sujet qui découvre pas à pas la force de transformation portée par le mouvement interne. »* (Bois, Austry, 2007, p. 9).

La dynamique processuelle, qui s'expérimente de le cadre de l'accompagnement somato-psychopédagogique, est animée de deux composantes : le processus dynamique de la vie qui construit le sujet et le processus subjectif de l'individu qui se construit à travers le mouvement interne : « *Le mouvement interne est pour nous, l'ancrage premier d'une subjectivité corporéisée. 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).

2. 2. 4. Cheminer vers soi pour cheminer vers les autres

L'accompagnement en somato-psychopédagogie doit composer avec la force de croissance qui porte le projet de la personne. Il doit aussi prendre en compte le sujet qui évolue à son contact afin que les deux cheminent ensemble. D'un côté, il faut créer les conditions perceptives qui amènent la personne à se découvrir à travers le mouvement interne et, de l'autre, il faut accompagner le sujet à actualiser les manières d'être qu'il découvre au contact du mouvement interne. Il apparaît clairement qu'il faut apprendre au sujet à cheminer en prenant en compte les orientations du mouvement interne qui évolue à l'intérieur de lui mais il faut aussi accompagner les changements que le mouvement interne produit à l'intérieur du sujet.

Dans cette forme d'accompagnement, la stratégie à l'œuvre offre l'opportunité à la personne d'accéder au corps Sensible et d'apprendre à apprendre de lui. La personne se retrouve face à un challenge, accéder à un corps-source de connaissance. Comme le décrivent D. Bois et D. Austry en explorant le paradigme du Sensible : « *contribuer à réhabiliter le corps Sensible, en tant que dimension expérientielle et en tant que source de connaissances* » (Bois, Austry, 2007, p. 6).

Lorsqu'on évoque un cheminement vers soi dans le cadre de la somato-psychopédagogie, c'est avant tout un cheminement vers le corps car comme le mentionne E. Berger, le corps représente une dimension réelle et vivante de soi. À travers l'enrichissement du rapport au corps, on découvre des aspects de soi qui nous rendent plus proches de notre réalité singulière. On développe une meilleure perception de soi, on découvre de nouvelles ressources : « *En me rapprochant de moi-même à travers mon corps, en étant davantage au contact de mes états internes, je peux développer une action en meilleure adéquation avec mes besoins et mes limites. Mais cette réponse suggère d'avoir rencontré et admis que le corps recèle une part de la réalité à laquelle nous n'avons pas accès en dehors de lui. C'est*

cet objectif que poursuit la somato-psychopédagogie ; ses différents outils, (...) constituent une pédagogie progressive pour apprendre à se connaître sous de nouveaux jours et à développer de nouvelles possibilités. » (Berger, 2006, p. 22-23).

Dans cette optique, la relation au corps permet de rencontrer les aspects de soi qu'autrui ne peut nous dévoiler. On voit apparaître, dans la pratique de la somato-psychopédagogie, une nouvelle nature de présence qui en renverse la conception habituelle : *« 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. »* (Bois, 2008, p. 7). Cheminer vers soi, dans la somato-psychopédagogie, a comme primat le retour à cette présence à soi. Une spécificité de cette approche est de construire une présence à soi, aux autres et au monde à travers l'enrichissement de la relation au corps. On voit naître, dans cette qualité de présence, une forme de relation à soi incarnée qui va servir de lieu de relation au monde et aux autres. *« Ainsi le corps Sensible est l'émergence d'une forme singulière de rapport entre soi et soi comme primat du rapport entre soi et le monde. »* (Bois, 2007c, littérature grise). Cette présence à soi renvoie à un sentiment de plaisir à être avec soi-même mais aussi à la découverte d'une véritable singularité portée par un sentiment d'exister pour soi-même et à travers soi : *« Au delà de la consolidation identitaire précieuse qu'offre cette rencontre avec soi, nous entrevoyons un apport exceptionnel dans le projet de mieux vivre au milieu des autres. »* (Humpich, Lefloch, 2009, p. 97).

Cette rencontre avec soi, comme le disent M. Humpich et G. Lefloch, se transforme en une aspiration à aller vers les autres : *« la nature de présence à soi qui se déploie au contact du Sensible s'accompagne d'une présence aux autres (...) le rapport au Sensible porte ainsi un mouvement d'ouverture tant vers soi que vers autrui. Il n'invite pas à une démarche égocentrée. »* (Humpich, Lefloch, 2009, p. 97). À travers cette présence à soi, la personne trouve en elle le lieu humain qui lui permet de se sentir reliée à l'autre, qui la porte à aller vers l'autre : un mouvement relationnel. *« Le sentiment d'exister qui naît du rapport au sensible permet de redonner sa juste place au regard et à la présence d'autrui. (...) Il y a là la potentialité d'un meilleur savoir vivre avec soi mais également, selon nous, une voie de passage pour un savoir vivre avec l'autre plus équilibré. »* (Humpich, Lefloch, 2009, p. 98).

Ainsi, accompagner une personne vers le renouvellement de soi signifie la conduire sur le chemin de son existence et lui apprendre à devenir le cœur de sa vie : *« Former consiste principalement à ouvrir le chemin du sens, plus spécifiquement à ouvrir tout ce qui pourrait permettre à chaque être humain d'apprendre à être, à se situer, à devenir (dans le sens du*

devenir de l'être) et à assumer son humanité » (Rugira, 2004, p. 67). Accompagner signifie ici faire œuvre de formation : il s'agit de faire de sa vie une œuvre à former et à construire. L'accompagnement rend le sujet acteur, auteur, voire créateur de sa vie. Le premier type de renouvellement qui s'opère dans une démarche d'accompagnement est un changement de posture : de la situation d'objet dans laquelle elle se trouve et à partir de laquelle elle est distanciée de sa vie et d'elle-même, la personne devient sujet par un recentrage sur sa propre existence. Dans cette forme d'accompagnement, changer signifie d'abord aller vers le centre de soi. La somato-psychopédagogie, comme toutes les approches d'accompagnement qui s'inscrivent dans le champ de la formation de soi, envisage le changement comme un processus qui tend vers la réalisation de soi.

2. 2. 5. L'advenir : la temporalité mise à l'œuvre dans l'accompagnement du Sensible

Ce thème est important à développer dans ma recherche parce qu'il questionne le rapport à la temporalité et sa place dans la dynamique de changement des individus. En effet, je pense qu'on ne peut pas faire l'économie de la notion de temporalité quand on parle de processus de transformation, de changement d'un sujet incarné dans sa vie. Tout processus fait appel à une évolutivité et « *l'évolutivité nous amène à préciser certaines notions relatives repose sur la temporalité* » (Bois, Austry, 2007, p. 17). La temporalité telle qu'elle se dévoile à celui qui la vit dans l'expérience du Sensible a ceci de particulier qu'elle est intimement reliée au sentiment d'exister. D. Bois décrit ce phénomène : « *j'étais face à un étonnement, celui de me ressentir exister consciemment au cœur d'une temporalité vivante, mouvante, qui m'apparaissait comme le vecteur de la vie qui s'écoulait en moi.* » (Bois, 2009b, p. 11). Dans l'expérience du Sensible, la temporalité est perçue sous la forme d'un mouvement interne. Le sujet prend conscience de la temporalité de sa vie dans le rapport avec ce mouvement. Ce rapport entre le sujet et cette temporalité incarnée constitue le fondement du concept de l'*advenir*. C'est à partir de ce lieu de soi que le sujet pénètre et accompagne en présence le déroulement de sa vie.

Dans cette perspective, le temps qui se déroule n'est plus seulement du temps qui passe. En habitant le temps, les informations viennent à soi et le temps change alors de statut. Habiter la temporalité du présent et de l'advenir, c'est entrer en relation avec des informations manquantes, celles qui manquent pour générer de nouvelles prises de conscience à partir desquelles se construisent de nouveaux compréhensifs. Pour D. Bois, aller à la rencontre de

soi-même et de ce qu'on ne sait pas encore de soi, passe par un acte de confiance dans cette temporalité vivante. Dans ce contexte, le mouvement interne n'est pas seulement le moteur de la force d'auto-régulation du vivant mais il est aussi le vecteur d'informations nouvelles qui se donnent à la croisée des temporalités : *« Lorsqu'on pénètre le lieu du Sensible, la temporalité se donne d'abord sous la forme d'un lieu actif qui se déploie en permanence vers le devenir. »* (Bois, Austry, 2007, p. 17).

Le somato-psychopédagogue crée les conditions qui permettent à la personne d'accéder à la croisée du présent et du futur qui accueille le passé. L'advenir est donc le lieu où le futur s'actualise dans le présent et où le passé se révèle dans l'instantanéité du présent. Il est important de comprendre que, dans le contexte du Sensible, le futur qui s'actualise dans le présent est animé d'une force porteuse de nouvelles compréhensions car les informations que le futur transporte vers soi permettront d'éclairer les zones d'ombre du présent et du passé. C'est en tout cas ce que dit D. Bois pour définir le processus de transformation lié à la temporalité : *« J'envisageais le futur comme un lieu porteur d'informations participant à la résolution de mes problématiques présentes et passées, et donnant à la vie qui me restait à vivre une perspective de croissance dont je pouvais me faire le complice. »* (Bois, 2009b, p. 13). Ainsi l'advenir prend tout son sens car il dévoile une véritable potentialité de reconfiguration de l'existence à partir des informations nouvelles qui se donnent au sujet : *« Lorsqu'on se situe dans le lieu de l'advenir, le futur apparaît comme étant porteur d'une masse d'informations à venir qui, au moment où elles sont saisies, participent au renouvellement du sens à propos d'une problématique présente ou passée. »* Ibid. Dans le lieu de l'advenir, il ne se donne pas une réponse unique, la caractéristique de l'advenir est d'ouvrir à un champ de possibles. Ainsi le sujet se trouve amené à dévoiler un ensemble de réponses possibles pour une même problématique : *« J'étais en présence d'une forme d'intelligence qui me permettait d'entrevoir le plus grand nombre de possibles contenus dans une action future. Cela facilitait la régulation de mes décisions et de mes actions. »* (Bois, 2009b, p. 11). L'ambition du concept de l'advenir est de permettre à une personne de faire son choix à partir d'une vision la plus large possible d'une situation et non pas à partir d'une vision partielle de la situation. La personne peut mieux saisir des directions, des orientations et des sens qui lui parlent non pas de sa situation présente mais de là où elle doit aller. C'est une manière d'entrer dans l'émergence, de coller au plus près à son propre processus.

2. 2. 6. Le renouvellement du rapport à soi

Je prends appui sur la théorie du *Moi renouvelé* (Bois, 2006) pour présenter le renouvellement du rapport à soi en somato-psychopédagogie. Cette théorie est apparue progressivement à travers la construction de la somato-psychopédagogie et en est devenue un des concepts clés. La notion de *Moi renouvelé* renvoie en premier lieu à celle de mouvement interne vécu, conscientisé par un sujet actif dans son acte de perception. Le mouvement interne véhicule la force d'auto-régulation organique mais également il participe au renouvellement de la personne. La notion de *Moi renouvelé*, selon D. Bois, prend véritablement son sens lorsque les conditions suivantes sont réunies : la présence d'un mouvement interne dans le corps, la participation active d'un sujet conscient de ce mouvement et, enfin, la capacité d'un sujet à tirer du sens de cette expérience interne. C'est en tout cas ce que le propos de D. Bois suggère : « *Il faut que son corps soit habité par le mouvement interne, que sa conscience soit éveillée activement à percevoir ce mouvement interne, qu'elle ait accès à l'éprouvé issue du mouvement interne et enfin, qu'elle accompagne pleinement le processus actif de transformation véhiculé par le mouvement interne.* » (Bois, 2006, p. 44).

C'est ici que la notion de rapport intervient car c'est dans la qualité du rapport que la personne entretient avec le mouvement interne que se déploie le renouvellement du *Moi*. On peut donner une esquisse du *Moi* qui est convoqué par l'accompagnement somato-psychopédagogique c'est un *Moi* qui se construit sur la base d'une expérience corporelle éprouvée comme on le retrouve ici : « *Il s'agit d'un Moi qui se construit sur la base de rapports éprouvés et conscientisés que la personne entretient avec son corps, avec ses actions et avec autrui.* » (Bois, 2006, p. 43).

Sur la base de cette donnée, on comprend que nous sommes en présence d'un *Moi* mouvant, plastique et évolutif, qui se renouvelle tout au long de la vie dès lors que le lien avec le Sensible est instauré puis préservé. « *Il ne s'agit pas non plus d'un "moi représenté", ni d'un "moi idéal". Il est un Moi du présent, plastique, puisqu'il a la faculté de se renouveler à tout moment et à tout âge au contact de l'expérience vécue et comprise.* » (Bois, 2006, p. 44).

On retrouve également la notion d'un *Moi* multiforme, singulier et lucide, enraciné dans le corps qui englobe en les potentialisant le sentir, le penser, le ressentir, l'agir. Finalement, un *Moi* capable de se prendre comme sujet de sa propre réflexion. « *Le Moi qui nous intéresse dans notre étude est le Moi ressentant, parce qu'il est à la fois sujet connaissant et sujet ressentant (...) il est un Moi de rapport (...) il touche à l'expérience personnelle, aux*

confidences corporelles. Le Moi ressentant ne vise rien de moins que l'analyse de la vie intérieure dans ce qu'elle a de plus intime, de plus mystérieux et de plus inexprimé. » (Bois, 2006, p. 42). Le renouvellement du rapport à soi sur le mode du Sensible donne ainsi naissance à un sujet Sensible, c'est-à-dire à un sujet capable de pénétrer le lieu de la connaissance de soi.

CHAPITRE 3

CADRE PRATIQUE

Après avoir cerné les contours théoriques de l'accompagnement et, plus particulièrement, de l'accompagnement en somato-psychopédagogie, vient le moment d'aborder la question de la praxis de l'accompagnement à travers la description des instruments pratiques⁶ de la somato-psychopédagogie. J'aborderai ainsi le modèle de l'expérience extra quotidienne, les relations d'aide manuelle, gestuelle, introspective et verbale.

Je présenterai les instruments pratiques tels que je les ai employés dans l'accompagnement des patients qui ont participé à ma recherche.

3. 1. Contexte d'exercice de la somato-psychopédagogie

Comme je l'ai précisé dans le chapitre consacré aux pertinences, mes formations de kinésithérapeute, de fasciathérapeute et de somato-psychopédaogogue m'amènent à être sollicitée pour des demandes variées allant du soulagement de la douleur physique à l'accompagnement d'une crise existentielle (deuil, divorce, perte d'emploi, etc.). Je pratique dans un cabinet libéral, à la fois des séances individuelles et des séances de groupe. Les participants à ma recherche sont des personnes qui, à un moment donné, sont venues consulter pour des troubles physiques et se sont engagées dans une démarche de formation de soi au contact du Sensible. Je construis mon accompagnement de ces personnes en m'appuyant sur

⁶ Pour une description théorique des différents instruments pratiques, je renvoie le lecteur à l'annexe 1, il y trouvera une présentation de l'expérience extra quotidienne et des différentes relations d'aide.

le protocole standardisé de l'accompagnement en somato-psychopédagogie tout en laissant une large place à la singularité qui émerge dans la séance.

3. 2. Réflexion sur la praxis de l'accompagnement en somato-psychopédagogie

Pour respecter les exigences de ma recherche, j'ai fait le choix de commencer l'accompagnement de chaque participant par la relation d'aide manuelle dont le nombre de séances n'était pas déterminé à l'avance. En effet, le passage de la relation d'aide manuelle aux relations d'aide gestuelle et introspective dépend de la qualité de la réponse tissulaire, du degré d'implication de la personne et du degré de conscientisation des vécus du Sensible. De la même façon, la relation d'aide verbale est plus ou moins féconde en fonction de l'intensité de l'expérience vécue par la personne. En l'absence d'implication et de conscientisation en temps réel de l'accompagnement, le matériau verbal est pauvre et non porteur de sens pour la personne.

J'ai ainsi respecté le rythme de chacun dans sa découverte de l'univers du Sensible corporel et dans ses prises de conscience. Cette posture prenant en compte la singularité de mes patients, justifie que je ne me suis pas astreinte à respecter un nombre de séances prédéterminé et identique pour chaque participant à ma recherche. De la même façon, la durée et les séquences de chaque instrument ont été définis sur des critères subjectifs et en adéquation avec la demande du moment.

3. 2. 1. L'expérience extra quotidienne

La somato-psychopédagogie a comme orientation principale l'enrichissement du rapport au Sensible, en s'appuyant sur des tâches pratiques qui sollicitent de façon inhabituelle les fonctions perceptive, motrice et cognitive du patient. Cette sollicitation inhabituelle a pour vocation de permettre à une personne de vivre une expérience corporelle nouvelle ou extra quotidienne. Le postulat de l'accompagnement en somato-psychopédagogie est la rencontre avec une expérience inédite pour la personne. Cette expérience inédite peut prendre la forme d'une tonalité corporelle nouvelle, d'une pensée spontanée non réfléchie, d'une prise de conscience jamais réalisée grâce au déploiement d'une présence à soi profonde, enracinée dans la chair et dans le Sensible. Ainsi mon premier acte d'accompagnement a été

de proposer des mises en situation pratiques qui favorisent l'instauration d'une qualité de présence corporéisée à soi et la mobilisation de ressources attentionnelles orientées selon une chronologie pratique allant de la mobilisation attentionnelle la plus simple (objective) au plus complexe (subjective).

3. 2. 2. La relation d'aide manuelle

La relation d'aide manuelle est la voie de facilitation la plus grande pour percevoir le mouvement interne et retrouver un lien avec son intériorité Sensible, j'ai donc construit mon accompagnement en commençant par le toucher manuel de relation afin de construire la relation de réciprocité actuante entre moi et mes patients. La justesse du toucher de relation m'a permis de pénétrer la demande non verbale du corps.

Ensuite, la relation d'aide manuelle m'a permis de créer les conditions de retrouvaille de la personne avec elle-même et de la guider vers une reconstruction de son identité corporelle et de son équilibre somato-psychique. Durant ce temps fort, le plus souvent, la personne découvre avec étonnement des vécus qui lui étaient jusqu'alors inconnus ainsi qu'un sentiment d'accordage entre son psychisme et son corps. Cet enrichissement perceptif permet à la personne non seulement de se reconstruire mais aussi d'enrichir son sentiment d'exister et d'en ressentir la substance.

J'ai utilisé également la relation d'aide manuelle pour permettre aux personnes de se reconnecter avec leur force de renouvellement interne qu'ils contactent sous la forme d'un mouvement interne lent, épais et concernant l'ensemble de la matière du corps.

Mon premier acte d'accompagnement a été ainsi d'aider les personnes à se retrouver, se reconstruire puis se reconnaître par l'intermédiaire de leur relation au mouvement interne.

3. 2. 3. La relation d'aide gestuelle

Je me suis appuyée sur la relation d'aide gestuelle quand les indicateurs internes de chaque personne se sont avérés positifs. Cette phase d'accompagnement propose une dynamique différente que la phase précédente. Dans la relation d'aide manuelle, mon objectif était de focaliser l'attention de la personne sur le mouvement interne et ses expressions Sensibles. Ici, la posture du corps est immobile et la personne est contemplative, ce qui favorise la saisie de l'animation interne. Dans la phase de relation d'aide gestuelle, la personne est invitée à entrer dans l'action tout en conservant son attitude contemplative.

Ainsi, j'ai proposé aux personnes d'entrer dans l'action à partir de ce qu'elles avaient rencontré en pratique manuelle dans leur vécu corporel. Ce temps d'accompagnement est très important car il permet à la personne de prolonger dans le geste visible, l'expression du mouvement interne invisible. Les personnes ont alors exprimé par le geste leur vécu intérieur dans un acte authentique et appris à bouger en lien avec leur intériorité corporéifiée Sensible.

Et, progressivement, les personnes deviennent autonomes dans leur processus de relation au Sensible, elles captent davantage d'informations de leur geste et ainsi régulent leurs actions en fonction de leur rapport au Sensible. Elles entrent dans une dynamique d'autonomie et apprennent à prendre soin d'elles dans la mesure où elles peuvent pratiquer, chez elles, les exercices travaillés lors de la séance de relation d'aide gestuelle et entretenir la présence au mouvement interne.

3. 2. 4. La relation d'aide introspective

J'ai utilisé la relation d'aide introspective à chaque fois que je sentais la personne non concentrée, agitée et prise dans le tourbillon de ses problèmes du moment. J'ai installé alors la personne en situation assise, relâchée, les paupières fermées pour instaurer un climat d'intériorité. Je propose durant vingt minutes des consignes verbales codifiées qui invitent la personne à écouter le silence, à observer l'atmosphère colorée qui apparaît au travers de ses paupières fermées et à prendre acte de la présence ou non d'une animation interne à l'intérieur d'elle. Ensuite, j'invite la personne à orienter son attention sur les tonalités internes qu'elle rencontre pendant ce temps d'introspection. Je lui propose alors de vérifier si elle perçoit la présence ou non d'une chaleur, d'un sentiment de profondeur et de globalité, d'un sentiment de présence à elle et d'un sentiment d'exister au cœur de sa singularité.

L'introspection sensorielle est un cadre d'expérience extra quotidienne codifiée qui permet à la personne de mobiliser une activité introspective qui s'appuie sur les différents vécus du corps. Le plus souvent, j'utilise ce cadre d'expérience pour instaurer une relation sur le mode de la réciprocité actuante favorisant les confidences et une acuité intellectuelle particulière. Chaque temps introspectif est suivi d'un entretien ciblé d'abord sur la description phénoménologique des contenus de vécus corporels puis grâce à des relances verbales de ma part, la personne est amenée à préciser son expérience, et à faire des liens entre son vécu corporel et sa vie quotidienne. En effet, l'atmosphère particulière de la réciprocité actuante favorise l'acuité intellectuelle et le paroxysme perceptif permettant à la personne de renouveler son regard sur sa situation présente, passée et future. Ce temps introspectif permet

à la personne d'accéder à la croisée des temporalités sur le mode de l'advenir. Je permets à la personne à travers ce temps introspectif, de se tenir à la bordure du futur afin que le temps à venir s'actualise dans son présent, la personne accède alors à des informations qui jusqu'alors lui manquaient pour donner du sens à sa vie actuelle et passée.

3. 2. 5. La relation d'aide verbale

J'ai utilisé la relation d'aide verbale pour permettre à la personne de mettre en mots son expérience, la décrire et lui donner un sens. Cet espace de parole animé d'une relation sur le mode de la réciprocité actante, invite la personne à se tenir à se confier depuis le lieu du Sensible qui a été convoqué par les différents instruments pratiques de la méthode.

J'utilise la relation d'aide verbale immédiatement après une relation d'aide manuelle, gestuelle ou introspective pour les raisons évoquées ci-dessus. Il s'agit ici d'accompagner la personne à valoriser et à préciser le contenu de ses vécus. En effet, le plus souvent, le caractère immédiat voire éphémère de l'information qui s'est donnée pendant l'expérience du Sensible est oubliée par manque de référence pour la personne. Le plus souvent, l'expérience vécue ne peut trouver un sens premier par défaut d'une structure d'accueil pré-établie pouvant donner sens à ce qui est vécu. Dans ce cas particulier, j'accompagne la personne à revisiter son expérience sous l'éclairage de mes propositions. Je propose dans un premier temps, de décrire au plus près l'expérience qui vient d'être vécue au cœur de la réciprocité actante. Puis ensuite, sur la base de ce que la personne a confié, je relance les mots ou les phrases qui sont en lien avec le vécu du Sensible. Par exemple, je reste très vigilante quand la personne évoque la présence du mouvement interne, la chaleur, la globalité, la profondeur, la qualité de présence ou le sentiment d'être ou d'exister. Je me mets dans une posture de curiosité et d'intérêt qui m'autorise à demander à la personne à me donner accès à toute l'amplitude de son expérience Sensible et à sa signification.

Parfois, quand la personne a fait l'expérience de la croisée des temporalités, le passé s'actualise à son présent sous la forme de remémoration spontanée en lien avec des souvenirs heureux ou malheureux ou des traumatismes récents ou anciens. Dans ce cas, j'invite la personne à préciser le lieu et le moment de cet événement, à prendre acte des acteurs en présence et à relater le sentiment organique et la pensée qui accompagnent ce souvenir tout en restant en lien avec le lieu du Sensible grâce à la relation sur le mode de la réciprocité actante. Permettre à la personne de se tenir dans le lieu du Sensible, c'est une opportunité pour la personne à poser un regard nouveau sur sa problématique.

DEUXIÈME PARTIE

CHAMP ÉPISTÉMOLOGIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE

CHAPITRE 1

POSTURE ÉPISTÉMOLOGIQUE

La posture épistémologique que j'adopte dans cette recherche est une posture à préciser étant donné les nombreuses possibilités qu'offre la recherche qualitative. La recherche menée ici s'appuie sur une méthode d'analyse et d'interprétation qualitatives de données qualitatives. Je me situe dans une posture de praticien-chercheur, dans une démarche heuristique au sein du paradigme du Sensible : paradigme s'affiliant au paradigme compréhensif et interprétatif suivant une méthodologie générale d'inspiration phénoménologique.

1. 1. La posture de praticien-chercheur

De nombreuses définitions de praticien-chercheur existent dans la littérature. Je choisirai, pour éclairer ma posture, la définition d'E. Bourgeois, sociologue, qui précise le paradoxe de la double posture de praticien et de chercheur : « *Cette double posture – combien paradoxale – de 'praticien-chercheur', c'est-à-dire, d'acteur engagé à la fois dans une pratique socioprofessionnelle de terrain et dans une pratique de recherche ayant pour objet et pour cadre son propre terrain et sa propre pratique.* » (Bourgeois, in Albarello, 2004, p. 7). Cette posture de praticien-chercheur a été reprise et appliquée dans le domaine de la pédagogie et du soin, de la pédagogie du Sensible, pour traiter de questions qui habitent un praticien et lui permettent de faire sa recherche sur son terrain. Je prendrai ici comme référence D. Bois, qui a adopté et précisé cette posture dans sa thèse de doctorat en sciences de l'éducation : « *La notion de praticien-chercheur 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.* » (Bois, 2007a, p. 126).

Cette posture me convient en tant que praticienne en somato-psychopédagogie parce que le thème de ma recherche, le processus de renouvellement du rapport à soi à l'œuvre dans l'accompagnement en somato-psychopédagogie, concerne ma pratique. Mon action de recherche se fera donc sur et dans ma pratique de somato-psychopédagogue et mon terrain de recherche concernera mes patients. J'aimerais, par cette recherche, apporter un regard neuf et critique sur ma pratique, comme le propose C. de Lavergne. Je tenterai de faire de ma recherche un projet de mise à jour et de formulation des aspects pressentis de ma pratique : « *L'analyse scientifique lui (le praticien-chercheur) permet aussi de formuler ce qui était auparavant intuitivement compris.* » (de Lavergne, 2007, p. 31).

Cette posture implique aussi que ma question et mon objet de recherche soient en lien direct avec ma pratique et naissent de celle-ci. C'est pourquoi j'ai formulé ma question ainsi : « *En quoi et comment l'accompagnement en somato-psychopédagogie participe-t-il au renouvellement du rapport à soi ?* » et mon objet de recherche est mon objet de pratique : le paradigme du Sensible. Ainsi je resterai ancrée dans ma pratique tout au long de ma recherche.

Il est clair que ma rencontre avec le monde de la recherche scientifique m'apprend à réfléchir sur ma pratique autrement, en développant un nouveau rapport à la théorie, ainsi qu'à la pratique de la théorisation, au savoir, à d'autres théories que celle que je pratique. Cet apprentissage à analyser, mettre en récit, mettre à jour les enjeux, interpréter, modéliser, théoriser, problématiser me semble très pertinent pour faire évoluer ma pratique professionnelle.

D'un point de vue personnel, je suis étudiante-chercheuse et me rends compte que cette expérience de la recherche me confronte à des *a priori* personnels, « bouscule » mes opinions, mes habitudes. Comme le décrit E. Berger : « *c'est un vrai processus de transformation, de ses points de vue, de ses opinions, de ses manières de voir le monde* » (Berger, 2007, p. 10). Dans cette recherche, j'ai rencontré des résistances, des découragements, qui m'ont obligé à me dépasser, à persévérer. Je rencontre cette difficulté à apprendre le métier de chercheur. Je ressens une nouvelle adaptabilité à la pensée des autres sans perdre pour autant ma propre pensée, la rencontre avec de nouvelles règles, un nouveau cadre, de nouvelles exigences. Je dois aussi apprendre à faire des choses dont je ne percevais pas jusque-là l'utilité et à leur donner un sens.

Je rencontre par ailleurs une difficulté à oser dévoiler ma pensée, à me laisser lire par d'autres personnes, à oser offrir le fruit de ma propre pensée. Il me semble que cette recherche

va me permettre de gagner en confiance en moi, en sérénité, en assurance vis-à-vis du regard des autres.

1. 2. La méthode de recherche heuristique

Ma posture de praticien-chercheur du Sensible m'a permis de préciser mon appartenance à une communauté de chercheurs, de passer d'une attitude de praticien à une attitude de praticien-chercheur avec toutes les difficultés, adaptations et transformations que cela demande. Une des difficultés de la posture de praticien-chercheur est de conserver et potentialiser les deux « métiers ». La méthodologie heuristique m'apporte des pistes pour résoudre cette difficulté.

Le terme heuristique est défini par le *Oxford English Dictionary* comme « ce qui sert à découvrir ». Il apparaît dans cette définition que l'heuristique est une méthode favorisant la découverte de choses nouvelles. Il semble ainsi pertinent de faire appel à ce support dans le domaine de la recherche qualitative, dans laquelle mon projet s'inscrit et qui vise à produire de la connaissance nouvelle.

La démarche heuristique est une démarche qui place le chercheur au cœur du processus de recherche comme le précise G. Gaignon : « *Le premier outil de la recherche heuristique est le chercheur lui-même lorsqu'il utilise son écoute, qu'il observe, sent, rêve, conscientise, dialogue. Nous nous appuyons sur la richesse de la subjectivité.* » (Gaignon, 2006, p. 24). Il précise le rôle et l'importance du chercheur dans la dynamique de recherche, tant sur le plan de sa pratique, sa qualité d'écoute, son sens de l'observation, que sur un plan personnel, ses rêveries, son dialogue intérieur. La place de la subjectivité du chercheur est première dans la recherche qualitative.

La méthodologie heuristique fait partie intégrante de la recherche qualitative, elle est opposée en de nombreux points à la recherche positiviste. E-P. Craig précise ces différences : « *La démarche heuristique est un processus de recherche qui met l'accent sur la compréhension plutôt que sur la preuve, sur le sens plutôt que sur la mesure, sur la plausibilité plutôt que sur la certitude, sur la description plutôt que sur la vérification. Elle s'appuie sur sa propre autorité plutôt que sur une approbation extérieure, sur une implication engagée plutôt que sur une observation détachée, sur une exploration ouverte plutôt que sur une procédure préétablie, sur la création passionnée et les perceptions personnelles plutôt que sur une imitation dénuée de passion et sur une routine impersonnelle.* » (Craig, 1978, p. 43). Cet auteur reprend la notion de processus que nous avons déjà abordée. Il précise que

cette recherche ne se pose pas comme une vérification par des preuves, des mesures d'une théorie préétablie, mais comme une démarche descriptive et compréhensive, de mise en sens, de recherche de cohérence pouvant aboutir à une théorisation nouvelle naissant de la recherche elle-même. E-P. Craig précise aussi que cette recherche n'est pas extérieure, détachée, routinière mais passionnée, créative. Le chercheur est impliqué dans sa recherche, sa subjectivité est convoquée de manière intentionnelle, elle n'est pas mise de côté comme ce serait le cas dans le cadre d'une recherche positiviste. La recherche heuristique se situe dans le courant des sciences humaines et non dans le courant des sciences dites dures.

La démarche de recherche heuristique est une méthodologie adaptée à la recherche que je souhaite mener sur l'exploration panoramique du processus de renouvellement des rapports à soi et aux autres à l'œuvre dans l'accompagnement en somato-psychopédagogie. Elle me permet d'expérimenter à quel point un chercheur est un être social. L'acte de recherche est un acte de communication, d'échanges. J'aime cette idée de H. S. Becker : « *Ce n'est pas l'histoire d'un penseur isolé et héroïque qui développe jusqu'à son terme une vision nouvelle ; (...) j'ai trouvé d'autres personnes avec lesquelles penser.* » (Becker, 2005, p. 71). Les discussions entre co-chercheurs (dans ma recherche, au sein du CERAP) sont riches d'apprentissages, de nouveaux compréhensifs, de nouvelles idées, de nouvelles questions. D'une autre manière, les lectures, le champ théorique, sont indispensables à une recherche, ils ouvrent aux idées et aux travaux d'autres chercheurs.

Je tenterai de respecter les quatre points essentiels de cette démarche décrits ci-dessous, telle que C. Moustakas (1990) l'a défini et telle que D. Bois l'a présenté dans sa thèse de doctorat (2007). Je prendrai aussi appui sur les travaux de E-P. Craig, pour enrichir ma présentation de cette démarche de recherche.

1. 2. 1. Le caractère exploratoire et ouvert de la recherche

Le caractère exploratoire de la recherche permet d'interroger ce que le chercheur ne connaît pas encore. Cette attitude offre la possibilité de sortir du *déjà connu* (Bois, 2007), d'explorer au-delà de l'analyse habituelle de la pratique. Elle permet de se mettre au contact d'un inédit, d'une nouveauté émergeant du questionnement propre à cette recherche. Les résultats des recherches qui apparaissent sont de deux natures : une réponse à ce que l'on questionne et une réponse à ce que l'on n'a pas questionné.

Le caractère ouvert de la recherche permet de faire coïncider et interagir les données issues de la pratique et la théorisation. D. Bois décrit ce phénomène : « *Ce caractère ouvert de*

la recherche fait qu'analyse des données et processus de construction théorique se génèrent réciproquement » (Bois, 2007a, p. 140).

1. 2. 2. La nécessité d'une recherche autonome, contrôlée par le chercheur lui-même

La recherche est autonome en ce sens qu'elle a son propre processus. Ce processus naît de la pratique. Dans le prolongement de cette idée, D. Bois dit : *« C'est la pratique qui sert de terrain de recherche, et il convient de ne pas freiner le processus créatif qui émerge de cette pratique. »* (Bois, 2007a, p. 141). Je tenterai de contrôler ma recherche, c'est-à-dire que je serai à la fois, à l'origine de mon questionnement, dans la richesse du contenu et dans la manière de questionner. Je serai également actrice du déroulement de ma recherche en argumentant et en orientant mon projet. En ce sens, je serai en phase avec H. S. Becker quand il précise : *« les sujets, les problèmes et les thèmes n' "émergent" pas (...) c'est nous qui les faisons "émerger". »* (Becker, 2005, p. 60). Cet auteur positionne à nouveau le praticien-chercheur au cœur de son processus de recherche. L'approche heuristique demande une expertise de sa pratique ou une expertise dans son champ d'étude. Je m'attache, dans ma recherche, à ne pas quitter mon expertise mais à entrer plus profondément en elle, à aller explorer une facette de mon expertise non encore développée. P. Paillé (2004) affirme : *« Cette approche exige donc du chercheur, et par conséquent de ses co-chercheurs, d'avoir une expérience intense du phénomène étudié. »* (Paillé, cité par Bois, 2007a, p. 139).

De son côté, E-P .Craig (cité par Gaignon, 2006) développe ce thème de la place du chercheur lui-même, en allant jusqu'à argumenter autour de la *solitude* du chercheur : *« (...) nous devons rechercher le plus possible la solitude et le dialogue avec soi. »* (Gaignon, 2006, p. 34). Je vais ainsi, par un dialogue intérieur et une forme de solitude, révéler ma propre singularité, ma sensibilité. Ce qui me laisse apparaître qu'avec un même thème et des mêmes données, deux chercheurs différents auront des résultats de recherche différents. La richesse et l'art de la démarche heuristique me semblent être là.

1. 2. 3. L'effort de demeurer collé à l'expérience telle qu'elle se déroule, voire immergé en elle

C. Moustakas donne, comme condition à la démarche heuristique, un effort de demeurer collé à l'expérience. D. Bois nous précise que, dans le cadre d'une recherche au sein du

paradigme du Sensible, l'expérience interpellée est une expérience extra quotidienne. Il souligne : « *Le cadre extra-quotidien a comme fonction de permettre de rester ancré dans l'expérience corporéisée et de l'aborder d'une manière non naturelle.* » (Bois, 2007a, p. 141). En ce sens, le cadre d'expérience du paradigme du Sensible est totalement adapté à la démarche heuristique. Le cadre extra quotidien facilite la proximité et l'ancrage dans l'expérience. Il nous permet d'avoir une posture intérieure, impliquée voire immergée dans l'expérience et de ce fait, immergée dans notre recherche.

1. 2. 4. L'importance de repousser l'analyse et l'interprétation, afin de mieux conserver l'intégrité fondamentale des personnes et des phénomènes

Dans la recherche au sein du paradigme du Sensible, le premier acte de connaissance est un acte descriptif au plus proche du phénomène observé dans l'expérience. D. Bois décrit : « (...) *notre analyse se fera dans une postériorité et à partir d'un matériau brut, sans interférence de notre part.* » (Bois, 2007a, p. 142). Je veillerai à conserver la démarche heuristique en soignant l'observation sans interférence avec mes *a priori* tout en puisant dans mon expérience théorique et pratique. L'analyse et l'interprétation se font dans un second temps sur ce matériau brut.

Pour finir ce chapitre de la démarche de recherche heuristique, je citerai G. Gaignon à propos du caractère d'*authenticité* (Gaignon, 2006). Il parle d'une *quête de vérité que le chercheur porte en lui* (Ibid), celle-ci me permet d'entrer plus profondément dans ma posture de praticien chercheur du Sensible. Elle m'autorise à *devenir moi-même* (Ibid) et à communiquer mes découvertes.

1. 3. Le paradigme du Sensible et ses filiations

1. 3. 1. Le Paradigme du Sensible

Ma recherche s'inscrit dans le paradigme du Sensible. Tout d'abord, elle rejoint un des questionnements de ce paradigme : « *L'homme est-il prêt à changer la relation qu'il a avec sa vie à partir d'un renouvellement de la relation à son corps ?* » (Bois, Austry, 2007, p. 7).

Ma posture de praticien-chercheur du Sensible me permettra de recueillir, d'analyser mes données à partir du lieu du Sensible avec cette posture bien spécifique d'implication et de distanciation propre à ce paradigme. Cette posture est très développée dans le paradigme du Sensible. Le praticien est entraîné à être, à la fois et en même temps, acteur et spectateur de sa pratique, nous parlons d'une posture de neutralité active. D. Bois et D. Austry la présentent et la décrivent de cette manière : « *La part de neutralité correspond à un "laisser venir à soi" les phénomènes en lien avec le mouvement interne, sans préjuger du contenu précis à venir. (...) La part active consiste à procéder à des réajustements perceptifs permanents en relation avec la mouvance que l'on accueille. (...) la posture de neutralité active procède d'une infinité de précautions afin de ne pas peser sur les phénomènes qui émergent de la relation au Sensible. (...)* » (Bois, Austry, 2007, p. 10).

Ma recherche au sein du paradigme du Sensible respectera cette neutralité active à laquelle je suis entraînée. Ceci me permettra sans doute d'accéder à l'émergence créatrice décrite par C. Courraud : « *L'émergence créatrice naît dans une rencontre féconde entre mes données et ce qui émerge en moi* » (Courraud, 2007b, littérature grise). De cette créativité immanente, je souhaite accéder à de nouvelles connaissances. Cette nouvelle connaissance devra, elle-même, trouver un sens pratique. De cette manière, les résultats de recherche pourront se mettre au service du développement et de l'enrichissement de ma vie professionnelle de somato-psychopédagogue.

1. 3. 2. Filiation avec la méthodologie générale d'inspiration phénoménologique

Pour justifier cette filiation, je définirai des points de convergence. Au sein du paradigme du Sensible, nous nous appuyons sur l'étude des significations de vécus à partir d'un rapport renouvelé à soi, plus profond, plus riche. Je retrouve ici une définition de la démarche phénoménologique décrite par M. Van Manen : « *La science humaine*

phénoménologique est l'étude des significations vécues ou existentielles ; elle essaye de décrire et d'interpréter ces significations avec un certain degré de profondeur et de richesse » (Van Manen, 1990, p. 10).

Enfin, ma recherche suit la méthodologie générale d'inspiration phénoménologique, car je me suis astreinte à l'attitude d'époché phénoménologique consistant à mettre entre parenthèses mes connaissances afin de ne pas être influencée par celles-ci.

1. 3. 3. Filiation avec le paradigme compréhensif et interprétatif

La filiation du paradigme du Sensible avec le paradigme compréhensif et interprétatif se fait naturellement. Ce dernier a été défini par W. Dilthey (1947, 1988, 1992), il invite à mettre à jour le sens immanent des phénomènes humains et ma recherche vise cet objectif signifiant. *« 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).

Sur la base de la démarche compréhensive, je construirai un récit phénoménologique secondaire aux entretiens de recherche. Cette démarche me permettra d'accéder au point de vue des patients en première personne, d'identifier les conditions et la nature de l'accompagnement en somato-psychopédagogie, de comprendre le processus à l'œuvre dans cet accompagnement et de dégager les impacts des différents instruments pratiques sur le renouvellement du rapport à soi.

CHAPITRE 2

DEVIS MÉTHODOLOGIQUE

2. 1. Les participants à la recherche

J'ai pris soin de développer, dans le chapitre consacré au cadre pratique, la dynamique de mon accompagnement en somato-psychopédagogie. J'ai ainsi abordé les relations d'aide manuelle, gestuelle, introspective et verbale, telles que je les ai appliquées sur les participants à cette recherche.

Les participants à ma recherche sont des personnes que j'ai suivies en somato-psychopédagogie pendant au moins une année. Ils sont au départ venus pour des soins en fasciathérapie puis ont évolué vers une démarche personnelle de changement par le biais de la somato-psychopédagogie. Le processus de mutation de projet d'une demande de soin vers une démarche de formation personnelle ne sera pas étudié ici car il ne répond pas directement au questionnement de ma recherche.

Les participants sont des personnes qui *pratiquent régulièrement* la somato-psychopédagogie dans toutes ses facettes pratiques (relations d'aide manuelle, gestuelle, introspective et verbale).

Le premier constat que j'ai observé dans ma recherche a été *la difficulté à trouver des participants non professionnels* qui auraient un intérêt pour le renouvellement du rapport à soi. En effet, la plupart des patients qui viennent me consulter le font pour une démarche de soin et pas nécessairement pour une démarche compréhensive de sens. Je me suis retrouvée confrontée à une autre problématique, dans la mesure où la plupart des personnes que j'ai eues en charge de soin et qui ont découvert l'aspect formatif de cette approche se sont engagées dans une formation professionnelle en somato-psychopédagogie. Or, il était important, dans cette recherche, de trouver une population « *novice* » quant à l'approche

formative de la méthode. Les personnes que j'accompagne peuvent s'orienter vers l'une ou l'autre des pratiques en fonction de leurs affinités. J'ai dû sélectionner les personnes qui pouvaient participer à ma recherche, il me fallait une population de patients qui fréquentait tous les aspects de la méthode.

Une fois cette difficulté évacuée, j'ai circonscrit ma recherche auprès de trois personnes qui répondaient à mes critères, c'est-à-dire : des non professionnels, qui entendent dans la méthode une approche formative et qui fréquentent tous les aspects de la méthode. Les participants sont des personnes qui sont suivies en somato-psychopédagogie en séances individuelles, en cours collectifs et occasionnellement en séminaire de deux jours. Dans un souci de confidentialité, les prénoms des personnes ont été modifiés. Le tutoiement, qui apparaît dans les entretiens de recherche, est le fruit d'une proximité avec ces personnes depuis plus d'une année.

2. 2. La méthode de recueil de données

2. 2. 1. Guide d'entretien selon la directivité informative

J'ai fait le choix d'utiliser un guide d'entretien à directivité informative comme support à la dynamique de l'entretien. Grâce au guide d'entretien, j'ai pu orienter l'attention de la personne sur des imperçus, des implicites de leur expérience du Sensible. Le lecteur trouvera en annexe le guide d'entretien complet ainsi que les trois entretiens de recherche.

Choix du guide d'entretien à directivité informative

L'entretien à directivité informative est défini par D. Bois ainsi : « *Cet entretien, appelé également "entretien d'analyse de vécu", a pour objectif de guider le sujet successivement dans la mise en mots de ce qu'il a vécu durant l'expérience (tonalités internes, expérience inédite, changement de représentation perceptive...), dans la reconnaissance et la valorisation de ce qu'il a vécu, dans la saisie de l'intelligibilité de ce vécu et dans l'amorçage du processus réflexif qui permet ensuite d'en extraire tout le sens a posteriori (ce que cela lui donne à penser après l'expérience, les compréhensions nouvelles que cela lui donne, ce que cela va lui apporter sur le plan des attitudes et des comportements par exemple).* » (Bois, 2007a, p. 111).

Comme nous le dit D. Bois, le guide d'entretien à directivité informative va permettre aux personnes interviewées de déployer leur contenu de vécu expérientiel, de valider les

significations premières et de les faire évoluer. Cet outil répond aussi à l'une des constatations formulées par F. Varela, neuro-biologiste et philosophe chilien, dans le cadre de ses recherches et selon laquelle les personnes ne sont pas expertes de leur propre expérience ; selon lui, devenir expert de son expérience s'apprend, c'est même précise-t-il « un métier ».

Dans ce souci d'accompagner la personne à devenir experte de son expérience, le guide d'entretien à directivité informative invite la personne à déployer ses vécus expérientiels, à laisser émerger la signification de ses vécus, et à leur donner du sens.

Dans cette perspective, la personne est amenée à réfléchir de manière inhabituelle. Le guide d'entretien l'amène à se poser des questions qu'elle ne se serait jamais posée en dehors de ce cadre extra quotidien. L'entretien est riche de relances qui visent à explorer le potentiel du vécu expérientiel, à aller plus en profondeur, à clarifier et à catégoriser les données. Cet accompagnement directif à l'élaboration d'une nouvelle connaissance à partir du vécu d'expérience retient toute notre attention comme recueil de données.

J'ai utilisé le guide d'entretien à directivité informative afin de cerner mon objet de recherche, ce guide m'a permis de réfléchir par avance aux différentes questions qui vont solliciter des réponses concernant ma question de recherche ainsi que les objectifs de ma recherche. J'ai constamment veillé à laisser une place aux *questions émergentes* qui sont apparues dans l'entretien. J'avais conscience qu'un entretien non directif risquait de ne pas recueillir des données significantes pour ma recherche. Car si l'individu, comme le dit F. Varela, n'est pas expert de son expérience, il l'est encore moins lorsque l'expérience est extra quotidienne, Sensible et le plus souvent inédite pour la personne.

Organisation du guide d'entretien à directivité informative

J'avais comme point de départ des questions centrales et des relances possibles qui visaient à orienter l'attention de la personne sur les angles morts de son expérience. Ma dynamique de reformulation n'avait pas la vocation d'induire une réponse, ni même influencer celle-ci dans le sens souhaité. Le terme « directivité » est utilisé dans le sens de mobilisation de l'attention de la personne vers des imperçus reliés à la vie du Sensible. Une fois l'attention posée, la personne s'approprie son expérience et ses significations.

Avant de questionner les personnes interviewées, j'ai pris la précaution de les informer précisément sur l'objet de la recherche afin d'obtenir leur accord quant à la diffusion de leur témoignage comme support de recherche.

CHAPITRE 3

MÉTHODE D'ANALYSE

Cette partie est constituée d'une analyse classificatoire des données suivie de la construction d'un récit phénoménologique de chaque participant, de l'élaboration d'une analyse herméneutique cas par cas et enfin d'une analyse herméneutique transversale.

3. 1. L'analyse classificatoire des données

Cette étape représente la prise en main du corpus de données. Elle m'a permis de m'immerger dans les entretiens pour en chercher les premières unités de sens qui se sont dégagés de ma lecture comme le propose P. Paillé : « *Il s'agit simplement de dégager, relever, nommer, résumer, thématiser, presque ligne à ligne, le propos développé à l'intérieur du corpus sur lequel porte l'analyse.* » (Paillé, 1994, p. 154).

Les trois entretiens représentent un matériau de données assez conséquent de 53 pages. Il m'a fallu réaliser une première réduction qui visait à sélectionner les données qui étaient en lien avec ma question de recherche et les objectifs. J'ai donc construit des catégories émergentes qui ont pris forme au contact d'une première lecture des entretiens.

- La situation du participant avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie. Cela a donné lieu à des sous catégories à savoir, le rapport au corps, le rapport au psychisme, le rapport au quotidien et le rapport à la connaissance de soi.
- La situation du participant après l'accompagnement en somato-psychopédagogie. Cela a donné lieu à des sous catégories à savoir, le rapport au corps, le rapport au psychisme, le rapport au quotidien et le rapport à la connaissance de soi.
- Les impacts des différents instruments pratiques sur le renouvellement du rapport à soi. Cela a donné lieu à des sous catégories à savoir, l'atmosphère générale, les impacts de la relation d'aide manuelle, les impacts de la relation d'aide gestuelle,

les impacts de la relation d'aide introspective et les impacts de la relation d'aide verbale.

J'ai fait le choix de ne pas présenter l'analyse classificatoire des données dans le corps de mon mémoire et j'invite le lecteur à se référer à l'annexe 3 pour la consulter. J'ai privilégié une analyse approfondie des données sous la forme d'un récit phénoménologique cas par cas.

3. 2. Récit phénoménologique cas par cas

La méthodologie générale de ma recherche est d'inspiration phénoménologique au cœur de la démarche compréhensive « *L'analyse phénoménologique est un ensemble de techniques qui se situent entièrement dans l'approche compréhensive* » (Mucchielli, 2004, p. 191). Par ailleurs, mon objectif est de relever les données subjectives vécues par les participants à ma recherche.

Cette phase vise à saisir au plus près l'expérience des sujets telle qu'elle apparaît dans les entretiens. Cette phase d'écoute est en phase avec le propos de P. Paillé et A. Mucchielli, elle « *exige un certain silence intérieur et une disponibilité à ce qui est, à ce qui se présente à soi* » (Paillé & Mucchielli, 2005, p. 69).

Chaque récit phénoménologique fait l'objet d'une présentation de la personne analysée. Le lecteur trouvera l'âge de la personne, le sexe, la profession, la demande initiale de soin, la demande actuelle et la durée de l'accompagnement en somato-psychopédagogie.

Dans ce récit, j'ai mis d'avantage l'accent sur la cohérence du texte tout en prenant soin que celle-ci s'ancre dans les données recueillies dans l'analyse classificatoire. J'ai ensuite construit mon récit en reprenant en partie les catégories et sous catégories de l'analyse classificatoire. J'ai donc utilisé le mode de la narration pour mettre en scène tous les enjeux de la rencontre de la personne avec l'accompagnement en somato-psychopédagogie.

3. 3. Analyse herméneutique cas par cas des entretiens

L'herméneutique que je souhaite développer ici est plus proche, dans l'esprit, d'une herméneutique « à la » Dilthey, que de l'interprétation faite par H.-G. Gadamer (1960), attaché à une lecture strictement linguistique de l'herméneutique diltheyienne. J'ai toujours gardé à l'esprit de conjuguer une construction interprétative du corpus avec mon approche du Sensible du corps. Ma lecture herméneutique a été constamment guidée par la posture

heuristique qui a également sous tendu ma construction théorique et l'élaboration de mon guide d'entretien à directivité informative.

Dans cet esprit, j'ai procédé à une analyse herméneutique cas par cas pour dégager les éléments clés qui ont émergé du récit phénoménologique.

L'organisation de ce mouvement herméneutique se décline en trois temps, les prises de conscience de l'état antérieur de la personne par contraste, les impacts de l'accompagnement sur les attitudes de vie et sur la réflexion et enfin les impacts des différents instruments pratiques sur le renouvellement du rapport à soi.

3. 4. Analyse herméneutique transversale

Cette seconde analyse herméneutique se trouve dans la continuité de l'analyse herméneutique cas par cas. Cette analyse transversale me permet de ne pas me limiter à l'analyse singulière. J'ai cherché à mettre à jour, en confrontant les trois analyses, des phénomènes communs afin d'en extraire les conditions, la nature et le processus de l'accompagnement en somato-psychopédagogie ainsi que les impacts des différents instruments pratiques de la somato-psychopédagogie sur le renouvellement du rapport à soi. L'organisation de cette analyse reprend la structure de l'analyse cas par cas.

TROISIÈME PARTIE

ANALYSE ET INTERPRÉTATION DES DONNÉES

CHAPITRE 1

RÉCIT PHÉNOMÉNOLOGIQUE

Vient le moment de réaliser l'analyse et l'interprétation proprement dite des données. Celle-ci s'est appuyée sur l'analyse classificatoire des données⁷ qui se trouve dans l'annexe 3. Ensuite, est exposé le récit phénoménologique cas par cas qui constitue un premier mouvement interprétatif et organisé. Enfin, le lecteur trouvera un second mouvement interprétatif des données sous la forme d'une analyse herméneutique cas par cas et sous la forme d'une analyse herméneutique transversale.

1. 1. Récit phénoménologique de Julie

Femme de 44 ans, mariée, 2 enfants

Profession : infirmière clinicienne et détachée au département de la recherche au CHU

Demande initiale : soin de vertiges, acouphènes et stress

Demande actuelle : accompagnement du processus de transformation du Sensible

Durée de l'accompagnement en somato-psychopédagogie : 3 ans

Atmosphère générale

Dans le contexte de vie dans lequel Julie vient consulter, elle est en difficulté physique et en situation d'épuisement. Après des années de travail et de don de soi aux autres, elle arrive au bout de ses ressources corporelles : « (...) j'étais épuisée, et bien, ça je l'avais compris, j'étais allée au bout de mes ressources disponibles du moment (...) » (J. L31-32). Julie est une personne qui aime donner aux autres, de part son métier, infirmière, et dans sa

⁷ Pour faciliter le repérage des données, j'ai nommé par une lettre majuscule (J, M, T) le participant, puis précisé les numéros de lignes correspondant aux lignes de l'entretien mis en totalité en annexe.

famille. « (...) j'avais une raison de travailler, de m'occuper des gens de ma famille et je pense que j'existais à travers cela. » (J. L59-60). Dans ces propos, Julie nous offre une première compréhension de son rapport à elle, c'est un rapport qui passe par le rapport aux autres, voire le rapport à son environnement.

Cependant, elle s'est oubliée dans ce rapport, elle existe par le travail et les autres. Julie s'investit à tel point qu'elle se donne sans compter, dans la démesure : « (...) quelqu'un qui donnait énormément, tu vois, qui travaillait beaucoup, qui s'investissait sans compter dans les projets, dans les travaux, dans le travail, dans la vie familiale, dans la vie personnelle, sans compter, sans prendre la mesure (...) » (J. L10-12).

Quand Julie aborde aujourd'hui la question du rapport à soi, elle le fait sous le mode de la connaissance par contraste : « (...) la notion du rapport à moi que j'ai maintenant, pour en parler il y a 10 ans, il y en avait un, c'est sûr, il n'a plus rien à voir avec ce que je considère maintenant. » (J. L56-57). Elle prend conscience que son rapport à elle passait par le don de soi : « Mon rapport à moi, il passait par le don de moi à l'autre et c'était comme cela que je me nourrissais probablement. » (J. L60-61) ; et que ce rapport qu'elle utilisait autrefois avait un caractère naturel « (...) il n'avait pas besoin d'être cultivé, travaillé. » (J. L59). Mais, ce qui ressort des propos rapportés par Julie est que la notion de rapport à elle n'avait pas été questionnée avant la rencontre avec la somato-psychopédagogie : « (...) c'est des questions que je ne m'étais pas posées à l'époque (...) » (J. L61-62). Elle nous livre que sa forme de rapport à elle passait prioritairement par le rapport à l'autre et que cela semblait lui convenir : « (...) une forme de nourriture externe qui faisait que ça me donnait ce dont j'avais besoin pour continuer à vivre (...) » (J. L62-63). Qu'est devenue Julie aujourd'hui ?

Rapport au corps

Le corps a toujours eu une place importante dans la vie de Julie, quand elle se sentait fatiguée, stressée, elle pratiquait le sport intensément : « (...) je faisais beaucoup de sport, enfin d'activités physiques, des activités sportives qui ne passaient pas inaperçues dans mon planning (...) » (J. L78-79). Et Julie avait fait le lien entre son état de tension et la qualité de sa relation aux autres, « (...) les situations stressantes du travail avaient un effet sur la qualité de ma relation avec les autres (...) » (J. L83-84). Ainsi pour se détendre et se calmer, elle pratiquait le sport : « Je faisais une heure, deux heures de sport avant de rentrer chez moi, surtout pour rentrer reposée et calme avec eux. » (J. L85-86).

Aujourd'hui, après des séances de somato-psychopédagogie, Julie ne parle plus de sa pratique sportive. Celle ci a été remplacée dans sa fonction relaxante par une pratique

proposée en somato-psychopédagogie, l'introspection sensorielle. « (...) lorsque j'ai une fatigue liée à un travail de la journée qui a été un peu plus dense qu'habituellement et bien là, je vais aller faire une introspection, le soir (...) » (J. L275-276). Julie a modifié son rapport au corps, elle avait besoin de sentir son corps se détendre par l'activité physique, et maintenant, elle ressent son corps se relâcher par une activité perceptive. Il apparaît clairement que Julie a renouvelé son rapport au corps, elle est passée d'un rapport à un corps physique en activité à un rapport à un corps ressenti immobile.

Dans la continuité du renouvellement de son rapport au corps, Julie découvre dans son corps, la présence d'un mouvement interne, d'une animation exprimant à la fois force et douceur. « (...) quelque chose de très puissant, très, très fort comme un volcan mais très doux... très moelleux, puissance et... douceur, ... force et douceur... » (J. L620-621). Elle se souvient de sa rencontre avec ce mouvement, elle a découvert quelque chose d'apaisant voire émouvant, qui circule dans son corps, imperturbable. « (...) je me souviens, j'avais des larmes qui avaient coulé, ce jour-là (...) » (J. L614).

Rapport au psychisme

Quand Julie questionne aujourd'hui son rapport à sa vie psychique, elle le fait sous le mode de la connaissance par contraste : « (...) maintenant, je considère que j'ai droit à l'erreur (...) alors qu'avant, je ne m'autorisais pas à me tromper (...) » (J. L423-426). Julie avait un rapport à sa pensée dicté par le rapport aux autres, par le regard des autres sur elle-même, « (...) avant, je ne m'autorisais pas à me tromper, je ne m'autorisais pas à changer d'avis de peur qu'on me dise que j'étais une girouette (...) » (J. L426-427). Elle vivait la peur du jugement des autres comme une pression. Celle-ci dictait sa façon de penser, de manière à apparaître parfaite aux regards des autres : « (...) le besoin d'être parfaite à l'époque m'empêchait tout cela (...) » (J. L428). Cette peur du jugement amenait Julie jusqu'à un sentiment de culpabilité en cas d'erreur de sa part, « (...) me renvoyait de la culpabilité si jamais je me trompais (...) » (J. L428-429). Julie présente ici un rapport à une pensée conditionnée, à la fois par la peur du jugement des autres et l'envie d'être parfaite.

Aujourd'hui, en pratiquant la somato-psychopédagogie, Julie s'est appropriée sa vie psychique et s'autorise à avoir une pensée plus spontanée, moins conditionnée, moins parfaite par rapport à ses références antérieures, plus nuancée et plus variée : « (...) j'ai le droit de changer d'avis, de changer, d'évoluer dans mes représentations, j'ai le droit de regarder... de différentes manières un problème (...) » (J. L424-426). Elle présente son rapport au psychisme comme un droit à avoir le choix de ses pensées, une pensée qui lui est propre et qui

évolue. De ce fait, Julie ne se juge plus et n'accorde plus d'importance au jugement des autres sur sa manière de penser : « (...) *j'ai droit à l'erreur, ... j'ai droit au doute, ... j'ai le droit de me tromper (...)* » (J. L424). Nous pouvons dire que Julie a renouvelé son rapport à sa vie psychique, il ne dépend plus des autres, il n'est plus source de culpabilité, elle a le droit d'avoir ses propres pensées qu'elle laisse évoluer, elle ne les juge plus.

Rapport à sa manière d'être au quotidien

Quand Julie aborde aujourd'hui la question de son rapport à sa manière d'être au quotidien, elle l'aborde par le terme de la mesure, du dosage. Julie avait un rapport de don de soi à l'autre qui n'était pas réfléchi et pouvait dépasser ses propres capacités : « (...) *sans compter, sans prendre la mesure (...) de la dose (...)* » (J. L12). Par le biais des séances de somato-psychopédagogie, elle a appris à moduler ses actions : « (...) *j'ai appris à dire non, j'ai appris à dire oui quand ça me convient (...)* » (J. L453-454). Cette nouvelle manière d'être l'a conduit à doser et à respecter ce qu'elle offre aux autres : « (...) *j'ai appris à mesurer, à doser (...)* » (J. L453). Et Julie attribue clairement ce changement de rapport à la pratique de la pédagogie du Sensible : « (...) *c'est ce que j'ai fait de plus intense depuis 10 ans (...)* » (J. L450).

Julie nous donne d'autres indices de ce changement de rapport à sa manière d'être au quotidien. Elle aborde spontanément le thème de la confiance en soi. Il apparaît clairement que Julie n'a pas confiance en elle quand elle vient consulter en séances de somato-psychopédagogie. « *Je ne suis pas quelqu'un qui avait une confiance en elle énorme (...)* » (J. L101-102). Ainsi, par contraste, elle nous parle des apports de la somato-psychopédagogie dans ce domaine. Julie a appris à cultiver sa confiance en elle : « *Et, cela m'a permis de cultiver ma confiance en moi (...)* » (J. L122). Cette culture de la confiance en soi permet à Julie de se déployer à la fois vers l'inconnu sans peur « (...) *je suis capable d'avoir confiance en moi pour continuer dans quelque chose que je ne connais pas (...)* » (J. L122-123), et de faire des choses qui lui étaient impossible avant sa rencontre avec le Sensible : « (...) *par exemple, je n'aurais pas été capable de parler à plus d'une personne ou deux avant, parce que j'étais extrêmement gênée (...)* maintenant je suis amenée à parler devant des groupes de mille personnes (...) » (J. L535-537).

Rapport à la connaissance de soi

En faisant à nouveau appel à la connaissance par contraste, Julie prend conscience qu'elle ne se connaissait pas il y a dix ans. « (...) *je suis partie d'une méconnaissance de*

moi » (J. L854). Actuellement, elle apprend à se découvrir et insiste sur le fait qu'elle ne se connaît pas complètement, qu'elle a encore à apprendre d'elle-même : « (...) *j'arrive à une découverte, j'ai pas dit connaissance puisque justement je laisse la porte (ouverte).* » (J. L854-855). Elle relate le moment où elle a découvert la distance entre ce qu'elle croyait être et qui elle était en réalité. Sa prise de conscience s'est faite lors d'une pratique gestuelle, la rencontre avec la lenteur lui a fait prendre la mesure, en temps réel, de son agitation.

Dans le même temps, elle a pris connaissance de ce qu'elle croyait être. « (...) *j'ai eu une prise de conscience : "mais toi qui te dit très pondérée, très calme, en fait, tu es très énervée, très agitée dans ta vie (...)"* » (J. L179-181). Et au delà de cette prise de conscience, elle s'interroge sur le fait de ne jamais s'en être rendu compte. « (...) *"tu ne t'en es jamais rendue compte !"* » (J. L181). Actuellement, Julie éprouve ses temps de rencontre avec elle-même de manière très positive. Et elle ne juge pas ce qu'elle découvre, même si cela peut apparaître comme un défaut. « (...) *quoi que ce soit que je découvre sur moi, (...) ça n'est plus un défaut (...), c'est moi (...)* » (J. L768-769).

Actuellement, Julie est une personne qui a acquis une confiance en elle, celle-ci lui donne une force pour l'avenir. Elle a découvert un rapport à elle-même qui passe par elle ; Julie est sortie du schéma de pensée qui l'amenait à se fondre dans le besoin des autres. Julie n'est plus dans le jugement que ce soit par rapport à elle-même ou aux autres. Elle a acquis une autonomie dans sa manière de penser et s'autorise à avoir une variété de pensée pour un même sujet.

Les impacts des différentes relations d'aide sur le renouvellement du rapport à soi

Avant d'observer plus précisément comment Julie vit les différents instruments pratiques de la somato-psychopédagogie et ce qu'ils lui apportent, Julie nous confie son sentiment par rapport à ces différentes sollicitations. Julie découvre, dans les différents instruments pratiques, un point commun qui est la rencontre avec le mouvement interne. « (...) *on s'adresse au mouvement interne, à ce mouvement qui est dans la personne, dans le corps de la personne, ce qui lui permet de vivre... de se sentir, de se percevoir, oui, on s'adresse toujours à cela mais de manières différentes.* » (J. L587-589). Elle perçoit une complémentarité dans les différents instruments pratiques utilisés, en ce sens qu'ils font apparaître des points de vue différents de la personne. Elle est sollicitée différemment mais reste elle-même. « (...) *c'est une autre façon de voir (...), c'est la même personne (...)* » (J. L683-684).

Impacts de la relation d'aide manuelle

Julie vit la relation d'aide manuelle comme une pratique où elle développe son rapport au mouvement interne. Elle perçoit la transformation de son rapport au mouvement en temps réel, elle précise la nature de ce changement, d'un mouvement local à un mouvement global. « (...) *au départ, c'est très local, c'est sous tes mains (...)* » (J. L599-600), « (...) *par contre, j'ai des souvenirs de mouvement vraiment énorme à la fin (...)* » (J. L607-608). Pour elle, c'est un lieu privilégié de perception et de déploiement du mouvement interne. Julie découvre dans cette pratique la force et la douceur du mouvement qui anime sa matière, elle se sent concernée par lui et le compare à la douce lave d'un volcan, chaude, lente et puissante. « (...) *quelque chose de très puissant, très, très fort comme un volcan mais très doux... très moelleux, puissance et... douceur, ... force et douceur...* » (J. L620-621). Julie se rend compte qu'elle vit avec, en elle, un mouvement qui peut être énorme et qu'elle n'avait jamais perçu auparavant. « (...) *quelque chose d'énorme que je ne connaissais pas (...)* » (J. L621-622). Elle prend conscience que la rencontre avec le mouvement interne la met en relation avec des parties d'elle-même inédites jusqu'alors et ceci l'émeut parfois jusqu'aux larmes. « (...) *je me souviens, j'avais des larmes qui avaient coulé, ce jour-là (...)* » (J. L614).

Il apparaît clairement que, pour Julie, la relation d'aide manuelle a prioritairement un enjeu de développement et d'enrichissement de la perception de soi en temps réel. « (...) *dans la thérapie manuelle, c'est comment je me sens (...)* » (J. L682-683).

Julie nous donne des indications sur son rapport avec la relation d'aide manuelle. Elle trouve dans cette pratique un soutien précieux dans des moments de difficulté personnelle. « (...) *quand j'ai un problème, vraiment lourd (...)* » (J. L298), « (...) *je viens en consultation (...)* » (J. L304). Julie mesure l'importance de sa difficulté en fonction de la modification de son rapport au corps et au geste. Face à certains événements, elle perd sa qualité de présence à elle-même et sa qualité réflexive. « (...) *j'avais l'impression de ne pas être dans ce que je faisais, j'étais un automate (...)* » (J. L303-304).

Julie nous apprend que la relation d'aide manuelle est une aide à la résolution d'une problématique. « (...) *j'avais une problématique assez importante à ce moment-là et... tout s'est libéré là à ce moment-là (...)* » (J. L615-616). Le mouvement interne porte en lui un principe de résolution « (...) *c'était ce mouvement (...)* *au niveau de mon thorax (...)* *très, très puissant (...)* » (J. L610-612). Par ailleurs, pour Julie, la relation d'aide manuelle est également un moyen de rencontrer une émotion du Sensible, liée au toucher et au relâchement psychotonique, « (...) *je me souviens j'avais des larmes qui avaient coulé, ce jour-là, je relâchais beaucoup (...)* » (J. L614-615).

Impacts de la relation d'aide gestuelle

Comme nous l'avons vu ensemble s'agissant de la pratique manuelle, Julie insiste sur l'opportunité que crée cet outil de percevoir le mouvement interne. Au contraire ici, elle parle de saisir des informations immanentes à sa manière d'être dans l'action (approfondi dans le chapitre sur les impacts de la relation d'aide manuelle) mais ne développe pas son rapport à la perception du mouvement interne. « (...) *je crois que je porte assez attention à cela (les informations) et peut être un peu moins sur la circulation du mouvement (...)* » (J. L684-685). Elle est en relation avec des expressions signifiantes du mouvement interne.

Julie décrit les apports de la pratique gestuelle, en termes de connaissance de son état du moment, de connaissance de sa manière de bouger et d'évoluer. « (...) *le mouvement (...) a un aspect de photographie de comment je suis en ce moment, de comment je bouge, comment j'évolue ? un aspect d'information...* » (J. L692-693). Elle fait des liens entre ce qu'elle découvre en temps réel dans cette pratique et sa manière d'être au quotidien. « (...) *j'essaie de faire des liens sur comment je suis campée sur mes pieds en ce moment et comment je bouge tout de suite et comment je bouge dans la vie ?* » (J. L680-682). Et de ces liens, elle déploie une nouvelle représentation de sa manière d'être, en adéquation avec sa manière d'être du moment. « *C'est vraiment la représentation du schéma tel que je suis tout de suite, tel que je suis dans ma vie en ce moment.* » (J. L679-680).

Julie a un rapport intime avec la relation d'aide gestuelle. « (...) *j'aime bien le mouvement aussi (...)* » (J. L796). Elle aime l'autonomie que lui confère cette pratique et la possibilité de l'expérimenter quotidiennement. « (...) *j'aime bien faire mon mouvement dehors dans mon jardin...* » (J. L796-797). Julie apprécie aussi la variété des enchaînements proposés, cela lui permet de choisir tel ou tel exercice en fonction de sa disponibilité et de son état du moment. « (...) *je fais soit l'accordage, j'ai mes préférés, soit le biorythme, quand (...) j'ai beaucoup de temps, c'est le crépuscule, c'est les 3 que j'aime, je ne sais pas pourquoi.* » (J. L281-283).

Il apparaît nettement que Julie voit dans la relation d'aide gestuelle, une source d'informations immanentes multiples et utiles à son renouvellement. « (...) *une forme d'information-analyse-transformation, je verrais cela sur le mouvement gestuel (...)* » (J. L699-700). Ces informations portent à la fois sur sa posture « *C'est comment je suis quand je suis debout ?* » (J. L675), sur sa manière de bouger « *comment je bouge (...)* ? » (J. L681) et sur l'évolution dans son rapport à elle-même, « (...) *ça me donne des info (...) sur : comment j'évolue (...)* ? » (J. L682).

Julie nous apprend que la relation d'aide gestuelle est un outil privilégié de préparation à l'action. Elle prépare la personne à absorber les contraintes et les difficultés de la vie. « (...) *si (...) je me prépare à aller travailler, à faire une grosse journée, je sais qu'elle va être difficile, là je fais du mouvement (...)* » (J. L280-281).

Impacts de la relation d'aide introspective

Dans la pratique introspective, Julie perçoit le mouvement interne. « (...) *le mouvement interne, je le retrouve plus dans l'introspection par exemple (...)* » (J. L685-686). Elle sent sa vie subjective se déployer lors de l'introspection sensorielle, ce qui lui donne le sentiment d'occuper l'espace de son corps, elle est présente à son corps. « (...) *je sens des mouvements d'élargissement (...) je prends de la place alors qu'habituellement je ne le sens pas trop.* » (J. L713-715). Julie rencontre sa globalité corporelle et s'aperçoit que son corps a sa propre organisation subjective « (...) *tout le monde était bien rangé à sa place, enfin tout mon corps était bien à sa place (...)* » (J. L336) ; et que celle-ci peut être désorganisée : « (...) *des fois, je crois que je suis en forme, je ferme les yeux et je découvre quelque chose de complètement éparpillé (...) alors que je pensais que j'étais pas mal.* » (J. L345-347).

Dans cette pratique, Julie a des indicateurs de la présence du mouvement interne, une animation interne, une organisation et des phénomènes de luminosité. Il est clair que pour Julie la luminosité est un facteur de validation de sa présence à elle-même. « *De luminosité (...) quand elle est là, (...) il me semble que j'ai atteint déjà un niveau de présence, c'est mon petit indicateur(...)* » (J. L723-726).

Par tous ces phénomènes perceptifs, Julie ressent une ambiance intérieure particulière dans cette pratique. Elle y rencontre un apaisement somato-psychique, une présence à elle-même spécifique et une douceur intérieure. « (...) *une impression de plénitude assez rapide, de densité mais pas de dureté, de quelque chose de rempli, de présent, (...) un moelleux qui s'est installé (...)* » (J. L337-339).

Julie découvre dans cette pratique son état du moment. « (...) *je sais que ça va m'amener à voir de façon plus précise et plus claire comment je suis.* » (J. L352-353). Elle perçoit l'adéquation ou l'inadéquation entre ce qu'elle perçoit spontanément de son état de calme ou d'agitation et ce qui est son état du moment : « (...) *des fois, je crois que je suis en forme, je ferme les yeux et je découvre quelque chose de complètement éparpillé (...) alors que je pensais que j'étais pas mal.* » (J. L345-347).

Julie a une grande affinité avec la pratique introspective. « (...) *j'aime beaucoup l'introspection avec une légère avance sur les autres (...)* » (J. L791-792). Elle y rencontre sa

vie subjective, comme nous l'avons vu précédemment, et elle y trouve un lieu de régénération et d'apaisement somato-psychique : « (...) *lorsque j'ai une fatigue liée à un travail de la journée (...). Au cours d'une insomnie, c'est une mini introspection (...)* » (J. L275-277).

Julie présente l'introspection sensorielle comme une pratique qui vise un renouvellement global du rapport à soi. Elle régule l'équilibre somato-psychique, « (...) *pour me restabiliser, me retrouver (...)* » (J. L731) et elle permet de se former au contact de son expérience « (...) *ça m'apprend à apprendre de moi (...)* » (J. L733-734). L'introspection sensorielle est un moment de confrontation avec ses propres représentations « (...) *je me suis rendue compte que ça venait à me faire travailler sur mes représentations mentales des choses.* » (J. L394-395) ; et un face à face avec soi-même sans filtre, un moment d'authenticité avec soi. « (...) *c'est un peu ce qui va le plus confronter ma façon de vivre, de travailler, d'être (...)* Seule, immobile. » (J. L745-749).

Impacts de la relation d'aide verbale

Pendant un entretien verbal, Julie ne décrit pas ses perceptions du mouvement interne mais elle décrit le déroulement de sa pensée et de ses mots, qui révèle la présence du mouvement interne. Elle a des manifestations corporelles lors de l'entretien verbal clinique sur lesquelles elle ne porte pas spontanément son attention. « (...) *il y a quelque chose de physique mais c'est le verbe qui prime dans l'entretien (...)* » (J. L757-758). Nous voyons apparaître dans ses propos des expressions du mouvement interne. Elle s'aperçoit que sa parole est lente, « (...) *je me rends compte que je parle lentement (...)* » (J. L754) et cela l'étonne « (...) *c'est le rythme verbal qui m'impressionne le plus (...)* » (J. L759). Elle prend conscience qu'elle ne peut pas changer son rythme de parole car il lui est donné par son corps « *pourquoi je ne peux pas parler plus vite, parce que ça vient de là (montre le corps)...* » (J. L759-760). Dans ces conditions, elle découvre une pensée inhabituelle, non réfléchie. « (...) *je me laisse surprendre par ce qui sort de cette situation-là (...)* » (J. L758).

Julie rencontre dans l'entretien verbal clinique un lieu de prise de conscience. « (...) *ce qui me frappe le plus (...), c'est les prises de conscience (...)* » (J. L753-754). Ces prises de conscience sont en lien avec sa vie quotidienne, elles touchent le rapport à soi au sein de la quotidienneté. « (...) *ça m'a permis d'être à nouveau à ma vie quotidienne normalement (...)* » (J. L778-779).

Il est clair que pour Julie, les entretiens sont importants. Elle emploie des qualificatifs comme intense, pertinent. « (...) *c'est très intense ces entretiens (...)* fort, puissant, pertinent. » (J. L782-784). Et en même temps, elle s'aperçoit que ces temps de parole sont

confrontant et délicats. « (...) *l'entretien c'est le plus difficile à travailler, c'est le plus bousculant.* » (J. L793-794).

Cependant, Julie trouve pertinent d'associer l'entretien verbal à la relation d'aide manuelle lorsqu'elle se trouve en difficulté dans sa vie. Il est clair que, pour elle, l'association de ces deux pratiques, l'une sollicitant sa vie perceptive et l'autre sollicitant les prises de conscience, est un gage d'efficacité pour se sortir d'une problématique. « (...) *si je veux l'efficacité, et bien je sais que j'ai l'entretien verbal et la thérapie qui vont m'aider à avancer alors là, je vais les choisir...* » (J. L799-800).

Julie attribue à l'entretien verbal une fonction de résolution de problème avec un réel impact somato-psychique. « (...) *j'arrive avec une problématique qui m'empêche d'avancer (...) et on a un entretien verbal (...) et je repars, je me sens mieux, je me sens plus légère, je vois plus clair (...)* » (J. L497-500). Elle précise que cet entretien verbal influe sur le rapport qu'elle a avec la situation. Ce n'est pas la situation qui change mais en modifiant son rapport à la situation, elle trouve des solutions inédites. « (...) *ça m'a aidé à transformer ma relation au problème qu'il vivait (son frère) et ce que ça déclenchait dans nous...* » (J. L779-780).

Pour Julie, un entretien verbal est soignant, « (...) *j'ai eu maintes fois l'occasion d'être soignée par un entretien verbal* » (J. L774) et formateur. Il permet à Julie d'apprendre de ce qu'elle est en train de dire, un apprentissage expérientiel en temps réel à partir de sa propre réflexion. « (...) *j'apprends de ce que je suis en train de dire (...)* » (J. L781).

1. 2. Récit phénoménologique de Magali

Femme de 28 ans, célibataire

Profession : chargée de mission dans une association humanitaire

Demande initiale : soin de migraines et stress

Demande actuelle : accompagnement du processus de transformation du Sensible

Durée de l'accompagnement en somato-psychopédagogie : 1 an ½

Atmosphère générale

Lorsque Magali vient consulter pour des séances de somato-psychopédagogie, elle est dans une situation de vie difficile. Elle a des problèmes de santé divers et ne parvient pas à s'épanouir dans sa vie. Elle se décrit comme quelqu'un en situation de mal être : « (...) *fermée, bloquée, (...) recroquevillée, angoissée, stressée (...)* » (M. L13-14). Elle ne pensait pas que cette manière d'être à soi pouvait évoluer, elle croyait que cette nature stressée,

angoissée, serait sa nature toute la vie. « (...) *je considérerai que c'était quelque chose d'un peu immuable, enfin, je le considérerai un peu comme un état de fait.* » (M. L22-23).

Quelle est la nature de Magali aujourd'hui ?

Rapport au corps

D'emblée, Magali nous informe que son rapport au corps était inexistant. Sa vie était centrée sur un rapport à sa pensée. « (...) *j'avais aucun rapport avec mon corps, tout était centré sur ma tête, ma tête et uniquement ma tête.* » (M. L47-48). Elle pensait même que son corps était sans intérêt, même inutile. « *Il ne servait à rien, il n'a jamais servi à rien (...)* » (M. L120-121). Puis, après réflexion, Magali s'aperçoit qu'elle lui accordait malgré tout une petite place dans sa vie lors de la pratique sportive : « (...) *le seul moment où je ressentais mon corps, c'est quand je nageais (...)* » (M. L124-125). Aujourd'hui, après des séances de somato-psychopédagogie, Magali a découvert qu'elle avait un corps : « (...) *j'ai vraiment appris que j'avais un corps (...)* » (M. L116). Ce corps qui lui apparaissait comme inutile devient un corps qui lui parle, avec lequel elle entre en rapport et en dialogue. « *À chaque fois que je ressens quelque chose, pour moi, il me parle (...)* » (M. L766). Sa tête, qui était son unique lien avec elle-même, se relie avec son corps et lui donne un sentiment de présence à soi inédit. « *La présence à moi, c'est quand j'arrive à raccorder la tête avec le corps (...)* » (M. L278).

Magali a reconstitué le puzzle de son corps, le lien entre le corps et la tête, elle découvre un sentiment d'unité. « (...) *c'est comme un puzzle, d'avoir reconstitué un peu les morceaux (...)* » (M. L216-217). Cette nouvelle connaissance, ce nouveau rapport à elle-même par le biais du corps, permet à Magali de mesurer la place de son corps dans sa vie à venir. « (...) *j'ai pris conscience que j'avais un corps. (...) il faut que j'en fasse quelque chose aussi (...)* » (M. L692-693). Malgré ces prises de conscience successives, il semble que Magali ait encore du mal, aujourd'hui, à rendre utile ce rapport au corps renouvelé. « (...) *ça se fait pas du jour au lendemain (...)* » (M. L693-694). Il apparaît que son appropriation ne soit pas spontanée, elle a besoin de temps pour pouvoir apprendre à connaître son corps et à découvrir qu'il peut lui apprendre d'elle-même. « *Ce truc-là, il faut que ça s'apprivoise...* » (M. L694).

Rapport au psychisme

Magali a toujours été une personne avec un rapport au psychisme développé. Elle se sentait bien dans sa tête et celle-ci était d'ailleurs son seul interlocuteur. « *Je pouvais tout*

faire avec la tête, il n'y avait pas de souci, la tête, par contre, elle a toujours existé. » (M. L117-118). Cependant Magali, de manière authentique, assume que cette vie réflexive n'évolue pas beaucoup et ne la confrontait pas non plus : *« Je réfléchissais avec ce qui m'arrangeait de réfléchir... »* (M. L65-66). Elle décrit son rapport au psychisme comme un système fermé et sans évolution. *« (...) c'était très en vase clos et ça n'évolue pas beaucoup. »* (M. L67). Il apparaît que Magali ne mettait pas à l'épreuve ses pensées. Elle n'avait pas le projet d'enrichir sa vie psychique, *« (...) mais je n'avais pas la curiosité d'aller chercher ailleurs (...) »* (M. L66-67), ni de confronter sa pensée à celle des autres.

Actuellement, Magali décrit sa vie réflexive d'une manière différente. Son rapport au psychisme devient plus expérientiel, presque plus philosophique. Il semble qu'elle soit sortie de son vase clos. Son rapport à sa vie, et plus particulièrement à sa vie psychique, s'enrichit, *« (...) j'ai l'impression d'évoluer. »* (M. L694-695). Elle apprend à donner du sens à ses pensées et à sa manière de penser. *« Enfin, qu'on va donner du sens aux choses (...) »* (M. L704-705). Pour illustrer ce changement de rapport à sa vie psychique, Magali, qui n'avait pas de curiosité, mène une réflexion autour de la notion du temps : *« (...) je suis en train de prendre conscience de la notion du temps (...) Et en fait, on ne sait pas ce que c'est que le temps... Moi, j'apprends ce qu'est le temps... »* (M. L707-710).

Rapport à sa manière d'être au quotidien

Au moment de sa rencontre avec la somato-psychopédagogie, Magali vit dans un désaccord avec elle-même, elle est dans un conflit intérieur très fort. Son rapport à elle apparaît comme une source de tension. *« (...) c'était pas un bon rapport, c'était plutôt conflictuel, (...) quelque chose de très conflictuel, c'était un rapport qui était tendu (...) »* (M. L31-33). Ce désaccord se manifeste par un rejet de soi, elle n'aime pas ce qu'elle ressent d'elle. *« Je ne m'acceptais pas comme je me ressentais en tout cas. »* (M. L41-42). Cet état conflictuel avec elle-même est à l'origine d'une attitude de tension face à elle-même et face à la vie ; elle se décrit comme : *« (...) l'inverse de sereine (...) »* (M. L14). En employant une métaphore, Magali illustre son conflit. Il semble que Magali se ressente comme sale, la saleté étant la source de son conflit intérieur, elle éprouve le besoin d'être lavée. *« (...) je me disais qu'il fallait que je passe dans une machine à laver le linge ou à laver le cerveau ou à laver tout (...) »* (M. L34-35). À ses yeux, ce nettoyage dissiperait cet état de tension et Magali nous donne le sentiment qu'une nouvelle vie pourrait commencer pour elle. *« (...) pour ressortir vierge... toute nue et recommencée... »* (M. L35). Il semble que Magali éprouvait le besoin de reprendre sa vie au début.

Qu'en est-il de ce conflit dans le mode de rapport à sa manière d'être au quotidien ? Aujourd'hui, Magali n'emploie plus le terme de conflit pour décrire son rapport à elle-même et sa manière d'être. Le changement de rapport à sa manière d'être est signifiant. Magali a découvert le calme et la solidité. « (...) *je suis plus apaisée, plus solide* (...) » (M. L207-208). Dans son rapport à sa vie quotidienne, elle s'est ouverte aux autres. « *Je me sens plus disponible.* » (M. L209-210). Magali est devenue une femme en accord avec elle-même, elle a trouvé en elle, dans son intériorité, un lieu de ressource. « *Maintenant, je vais me ressourcer dans mon intérieur* (...) » (M. L210). Elle qui fuyait son ressenti, la « saleté » de son intériorité, elle se reconnaît maintenant en lui. « (...) *avant mon intérieur, c'était le truc sale* (...) *je me sens vachement plus propre* (...) » (M. L210-212). Son rapport à sa manière d'être au quotidien en est transformé. Elle rencontre en elle un lieu de solidité tant physique que psychique, de force, de capacité à entrer dans l'action. « (...) *ça renforce mon rapport à moi* (...), *c'est comme si je devenais : « une forte », ou une boule de force, (...) j'ai l'impression qu'il pourrait y avoir quinze mille bulldozers en face de moi, je pourrais les affronter sans problème... pas toujours... je me sens d'attaque quoi...* » (M. L257-261).

Quand Magali a rencontré la somato-psychopédagogie, elle semblait éprouver le besoin de reprendre sa vie au début, de recommencer. Actuellement, il apparaît que les séances de somato-psychopédagogie lui donnent une alternative à ce souhait de tout recommencer. Magali évoque la possibilité de retrouver son état naturel, « (...) *j'ai l'impression de retourner à mon état naturel.* » (M. L696-697). Elle s'aperçoit aujourd'hui, par la connaissance par contraste, de la distance qu'elle avait instaurée avec elle-même. « (...) *je me suis éloignée de moi, je suis vraiment allée très, très loin de moi* (...) *Je ne soupçonnais pas à quel point...* » (M. L697-699). Mais elle semble avoir trouvé le chemin du retour à soi. « (...) *j'ai l'impression que tous les jours, c'est un jour de plus où je me rapproche* (...) » (M. L699-700).

Pour conclure sur ce mode de conflit qui guidait sa manière d'être au quotidien, Magali confirme qu'elle a renouvelé ce rapport vers une plus grande sérénité : « (...) *plus j'avance dans le temps, plus je me sens sereine* (...) » (M. L219). Nous pouvons relever aussi l'apparition d'une forme de confiance en la vie. « *Maintenant, j'ai moins peur aussi* (...) *j'avance vers quelque chose qui est plus calme, plus serein, plus tranquille* (...) » (M. L223-226).

Rapport à la connaissance de soi

Quand Magali fait le choix d'un suivi en somato-psychopédagogie, elle est mal dans son corps et dans sa vie psychique : « (...) *fermée, bloquée, (...) recroquevillée, angoissée,*

stressée (...) » (M. L13-14). Par l'intermédiaire des séances, elle prend la mesure des impacts de son état de mal-être sur elle-même. « (...) il y a des choses dont j'étais consciente, mais (...) pas de l'importance, pas de l'ampleur, pour moi, j'avais l'impression que je le gérais complètement et que je le savais mais... j'ai découvert que c'était plus que je ne soupçonnais... » (M. L16-18). Mais, sa plus importante prise de conscience par rapport à la connaissance de soi est la découverte de l'influence de son environnement sur qui elle est devenue. Elle découvre que le jugement des autres « (...) enfin toute ma vie (...) mais toute ma jeunesse, on m'a dit : "mais tu es lente" (...) » (M. L716-717), a influencé son propre regard sur elle-même « (...) vraiment j'ai vécu cela comme un truc, le pire défaut du monde : je suis lente... » (M. L717) et sa manière d'être « (...) à un moment donné, moi je me suis transformée pour m'adapter. » (M. L718). Magali a modifié sa vitesse d'action, de lente elle est devenue rapide. « Il fallait que je sois rapide (...) » (M. L718). De façon concomitante à cette prise de conscience par rapport à la connaissance d'elle-même, Magali est un peu en révolte contre l'extérieur. Elle lutte activement pour que le processus s'inverse et que les autres s'adaptent à elle. « Et maintenant, mon combat et ma lutte à l'extérieur, elle se fait dans l'autre sens, c'est-à-dire qu'avant je luttais pour être rapide et maintenant, je lutte pour que les autres, ils s'adaptent à comment, moi, je deviens plus lente... » (M. L724-726). Elle souhaite retrouver son propre rythme qui n'est plus vécu comme un défaut mais comme sa vraie nature. « (...) je pense que, naturellement, je suis une lente (...) » (M. L722). Et, elle prend cette nature de lenteur comme référentiel de justesse pour sa vie, elle envisage même que les autres n'ont pas compris comment honorer la vie. « (...) je serai là posée, je les verrai tous s'agiter et ce sera... (rires), je me dirai : "ils ont rien compris" (...) » (M. L728-729).

Dans les prises de conscience par rapport à la connaissance de soi, Magali découvre l'existence d'un lieu à l'intérieur d'elle à l'abri des turbulences, un lieu de ressources : « *Maintenant, je vais me ressourcer dans mon intérieur, alors qu'avant mon intérieur, c'était le truc sale (...) » (M. L210-211).*

Ce qui apparaît clairement pour Magali c'est une évolution de son rapport à elle-même par le travail en somato-psychopédagogie, dans différents secteurs de sa vie. Sous la forme de retrouvailles avec une partie d'elle-même, sous la forme d'un corps plus sensible, plus partenaire de sa vie, Magali reprend confiance en la vie, elle est plus solide, plus calme, plus confiante, plus « philosophe ».

Les impacts des différentes relations d'aide sur le renouvellement du rapport à soi

Avant d'analyser plus en profondeur les perceptions de Magali et l'impact de celles-ci sur le renouvellement du rapport à soi dans les différentes mises en situation pratiques proposées par la somato-psychopédagogie, Magali nous offre sa difficulté perceptive lors des changements de cadres d'expérience du Sensible. « (...) *au départ, je disais que je ne le ressentais pas parce que, simplement, je ne ressentais pas et percevais pas la même chose qu'en thérapie manuelle.* » (M. L461-463). Elle perçoit le mouvement interne mais de manière différente selon les mises en situation pratiques.

Impacts de la relation d'aide manuelle

Magali vit la relation d'aide manuelle comme une proposition pratique qui vise à développer sa vie perceptive. Par cette modalité, elle a découvert le mouvement interne dans sa matière : « (...) *c'est vraiment en thérapie manuelle que je perçois le mouvement. Et au départ, il n'y avait que là que je le percevais.* » (M. L459-460). Et Magali nous informe qu'aujourd'hui encore, c'est dans la relation d'aide manuelle que sa perception du mouvement interne est la plus forte. « (...) *thérapie manuelle, je ressens plus le mouvement...* » (M. L392).

Dans la relation d'aide manuelle, ce mouvement interne se manifeste sous la forme d'une animation régulière. « *En thérapie manuelle, ça bouge, (...) de manière régulière, tranquille...* » (M. L440). Ce vécu corporéisé interne véhicule pour Magali un état de bien-être, d'apaisement, qu'elle décrit comme un souffle. « (...) *c'est comme un souffle (...)* » (M. L441). La relation de Magali au mouvement interne l'amène à se sentir protégée par ce mouvement rythmé, régulier, tranquille un peu comme un enfant bercé par sa mère pour l'apaiser. « (...) *ça berce...* » (M. L441).

Magali décrit le renouvellement du rapport à elle-même par la pratique manuelle comme un renouvellement de son rapport intime à elle-même. « (...) *c'est dans mon intime (...)* » (M. L518). Magali nous donne des informations précieuses sur cette forme de rapport à soi. Elle nous dit qu'il y a une réelle part active pour entretenir ce rapport, qu'il se cultive. « (...) *c'est quelque chose que je cultive (...)* » (M. L518). Et que cette forme de rapport à soi, porté par le mouvement interne, a une part d'autonomie. « (...) *qui fait son chemin à l'intérieur (...)* » (M. L518). Nous retrouvons dans le témoignage de Magali l'attitude favorisant le renouvellement du rapport intime à soi par le mouvement interne, une attitude

active de présence au mouvement et une attitude de lâcher prise pour que le mouvement s'exprime dans toute son amplitude dans ce rapport à soi.

Magali recherche aussi par la relation d'aide manuelle une expérience d'elle-même intense et porteuse d'un sentiment de comblement. Elle utilise la métaphore de la cerise sur le gâteau, « (...) *la thérapie manuelle, c'est un peu la cerise sur le gâteau qui vient...* » (M. L570), pour manifester son enthousiasme envers cette pratique et le sentiment de satiété intérieure qui l'accompagne.

De plus, Magali trouve dans la relation d'aide manuelle une pratique soignante dans sa globalité physique et psychique. « (...) *je me sens plus résistante à ce qui peut physiquement m'arriver (...) et ensuite, je pense que cela a une action soignante sur... le... psychologique, ou le psyché* » (M. L297-299).

Impacts de la relation d'aide gestuelle

Magali ne perçoit pas nettement le mouvement interne dans la relation d'aide gestuelle « (...) *c'est plus difficile de sentir le mouvement.* » (M. L399). Cependant, elle décrit des phénomènes perceptifs qui l'amènent à penser qu'elle est en relation avec le mouvement interne sans le percevoir distinctement. « (...) *j'aurais tendance à penser qu'il y a un mouvement (...)* » (M. L470). Magali prend comme indicateur à la présence du mouvement interne dans son geste, une sensation que son geste est porté par une force autonome, qu'elle ne contrôle pas et qui n'est pas sous la dépendance de sa volonté. « (...) *me laisser porter par quelque chose que je ne maîtrise pas.* » (M. L471). Magali nous dit en même temps que le mouvement interne peut être le support de son action et que, dans ce cas là, son action est en relation avec le mouvement interne.

Magali a enrichi ses postures corporelles, elle éprouve dans son quotidien de la facilité à changer d'attitudes, de postures. « (...) *je vais prendre d'autres postures (...)* » (M. L506).

Magali développe au contact de la relation d'aide gestuelle un nouveau rapport à son quotidien. Il apparaît clairement que Magali fait des liens entre ce qu'elle découvre en pratiquant la gestuelle du Sensible et sa manière de bouger dans son quotidien. « (...) *je vais bouger autrement...* » (M. L506). Il semble que, pour Magali, la pratique gestuelle soit par contraste avec la pratique manuelle, plus conscientisable et, de ce fait, plus facile à intégrer dans sa manière de bouger en dehors des séances de somato-psychopédagogie. « (...) *je ne suis pas capable de dire si la thérapie manuelle me permet de faire cela ou pas ? Et peut être que oui, la gestuelle... je me dis simplement que c'est peut être plus facile, là, de la conscientiser du coup ou de s'en resservir (...)* » (M. L506-509). Magali exprime à nouveau

ce changement de posture et de rapport au mouvement dans son quotidien, dans l'aspect formateur qu'elle attribue à la relation d'aide gestuelle. « (...) *c'est plus formateur parce que je m'en sers plus au quotidien...* » (M. L505-506).

Par la relation d'aide gestuelle, Magali apporte un élément nouveau au renouvellement de son rapport à elle-même. Elle introduit une nouvelle notion dans le rapport à soi, le rapport à soi tourné vers l'extérieur. « (...) *la gestuelle cela renforce le rapport à soi (...) vers l'extérieur (...)* » (M. L513-514). Pour décrire plus précisément cette forme de rapport à soi, elle le met en contraste avec le rapport à soi sollicité en pratique manuelle, qui, lui, est plus intime, plus tourné vers l'intérieur. « (...) *la thérapie manuelle, c'est le rapport à soi vers l'intérieur.* » (M. L514-515).

Dans sa description du rapport à soi convoqué par l'une ou l'autre des pratiques, Magali nous permet d'argumenter en faveur de deux formes possibles de renouvellement du rapport à soi : un renouvellement de rapport à soi à visée intime par le média de la pratique manuelle et un renouvellement de rapport à soi à visée extérieure par le média de la pratique gestuelle.

Lorsque Magali aborde le changement de rapport à sa manière de se mouvoir par la relation d'aide gestuelle, elle ouvre un champ vaste allant du mouvement respiratoire au mouvement de la marche. Pour décrire ce renouvellement, elle fait appel à la connaissance par contraste, « (...) *j'ai appris à respirer, (...) je me suis aperçue qu'en fait, je ne savais pas respirer.* » (M. L503-504) ; et à une connaissance immanente (qui naît en temps réel de son expérience) : « (...) *c'est quelque chose qui m'est venu en gymnastique sensorielle (...)* » (M. L504). Magali n'hésite pas à sous-entendre qu'elle a redécouvert la marche dans la pratique de la relation d'aide gestuelle. « (...) *j'ai pas réappris à marcher mais presque...* » (M. L504-505). Il apparaît que, au delà de se mouvoir autrement, elle a renouvelé son rapport à toute forme de mouvement.

Magali nous donne plusieurs informations sur les impacts de la gestuelle dans son rapport à elle-même. Magali a du mal à prendre la mesure des effets de la pratique gestuelle en temps réel de la séance. C'est après la séance qu'elle en découvre les impacts sur son rapport à elle-même : « (...) *quand je ressors des séances de gym, je sens qu'il y a beaucoup de choses qui ont bougé (...)* » (M. L400-401). Elle décrit des perceptions de deux ordres, tout d'abord un bien-être « (...) *je ressens vraiment le bien être (...)* » (M. L401-402) et aussi un nettoyage. Souvenons-nous ici de la description de Magali de son rapport au corps avant les séances de somato-psychopédagogie, elle parlait de son corps comme d'un « truc sale ». Par l'intermédiaire de la relation d'aide gestuelle, Magali découvre un moyen de se nettoyer « *La*

gymnastique sensorielle, (...) je nettoie tout (...) » (M. L568-569), et ainsi de modifier son rapport à son corps.

Magali pratique la relation d'aide gestuelle chaque semaine en cours collectif, il apparaît que cette pratique lui permet de se libérer des tensions accumulées la semaine précédente « *(...) je nettoie tout (...) » (M. L569) et de se préparer à sa semaine à venir. « (...) je me mets au clair par rapport à ma semaine (...) » (M. L569-570).*

Impacts de la relation d'aide introspective

Par la pratique de l'introspection sensorielle, Magali rencontre le mouvement dans son corps. Magali a d'abord cru qu'elle ne percevait pas de mouvement en situation d'introspection, elle comparait son ressenti avec celui de la pratique manuelle et ne trouvait pas de concordance. Sa représentation du mouvement interne construite en pratique manuelle l'empêchait d'accéder à la perception du mouvement interne en introspection sensorielle. « *(...) au départ, je disais que je ne le ressentais pas parce que, simplement, je ne ressentais pas et percevais pas la même chose qu'en thérapie manuelle. » (M. L461-463).* Puis, progressivement, par l'analyse et la description de ses sensations, elle a pu valider son rapport au mouvement interne dans cette pratique. Magali, par le biais de sensations corporelles : « *(...) je sens dans ma jambe, je sens dans mes mains (...) » (M. L466), et de perception de mouvements « (...) il y a des choses qui bougent, que cela se déplace. » (M. L466-467), peut valider aujourd'hui et continuer à enrichir son rapport à la perception du mouvement interne par cette pratique.*

Magali trouve dans la relation d'aide introspective un enrichissement de son rapport à elle-même sous le mode de l'unification, de la globalité. « *(...) je ressens plus la globalité (...) » (M. L394).* Elle découvre aussi une vision plus panoramique d'elle-même. « *(...) j'arrive plus facilement à faire le tour de moi (...) » (M. L394-395).* Celle-ci lui donne le sentiment d'être présente et attentionnée à la totalité de son être. « *(...) j'ai l'impression que c'est tout moi. » (M. L397).*

Magali trouve dans l'introspection sensorielle un moyen de renouveler son rapport à elle-même en reconnaissant ce qui n'est pas elle. Elle décrit cet éloignement de soi par des manifestations d'agressivité « *(...) quand là, je trouve que je suis agressive (...) » (M. L534), de jugement de soi « (...) où je ne suis pas bonne, où je suis mauvaise (...) » (M. L536-537), ou de manque d'amour pour soi « *(...) quand je ne m'aime plus (...) » (M. L534), ou encore d'émotion de tristesse « (...) si j'ai envie de pleurer (...) » (M. L614). Il apparaît que cette**

pratique à un effet tant sur l'humeur, sur le jugement du soi que sur l'amour pour soi, et enfin sur la vie émotionnelle.

Magali a un rapport particulier avec l'introspection sensorielle, elle la pratique régulièrement : « (...) *l'introspection, je me mets dans cette démarche-là très régulièrement.* » (M. L525-526). Il apparaît clairement que cette pratique a une place spécifique dans sa vie. Elle décrit ce rapport sous la forme d'un refuge. Magali a rencontré à l'intérieur d'elle-même un lieu dans lequel elle peut se réfugier, comme pour être à l'abri des turbulences pouvant venir de l'extérieur. « (...) *c'est comme un refuge (...)* » (M. L527). Magali enrichit sa description de ce refuge en nous informant de son vécu. L'introspection sensorielle est vécue par Magali comme un moment de repos, où le temps semble suspendu : « (...) *je le vis comme un temps de pause.* » (M. L528).

Quand Magali aborde la question de l'impact principal de l'introspection, elle décrit une pratique active qui vise le retour à soi, de manière autonome. « (...) *c'est un moment où je me reconnecte avec moi...* » (M. L533-534). L'introspection sensorielle apporte à Magali une prise en charge active de sa vie intérieure. Elle ne subit plus ses variations d'états intérieurs, elle nous dit avoir un moyen de réguler, de manière autonome, ces états qui sont, pour elle, une manifestation d'un éloignement de soi. « (...) *une difficulté d'ordre psychologique (...), si j'ai envie de pleurer, je vais faire une petite introspection, c'est un peu... ma ressource, ma ressource à moi.* » (M. L612-615).

Impacts de la relation d'aide verbale

Magali décrit son rapport au mouvement interne dans cette pratique en semblant ne pas y croire. « (...) *il y a du mouvement, malgré tout, il est là, il bouge, il s'ouvre il se ferme...* » (M. L421). Il lui apparaît que les mots qu'elle prononce ont un effet sur son mouvement interne ; Magali pense que le corps réagit à la justesse de ses mots de manière positive ou négative. « *il cautionne ou ne cautionne pas (...)* Selon comment il se positionne... » (M. L420-421). Magali prend appui sur son rapport au mouvement interne pour choisir ses mots, son corps la guide et l'accompagne « (...) *je sens mon corps (...), il m'accompagne... il est là...* » (M. L412-413). Les mots qu'elle prononce ont un effet sur son rapport à elle-même, le mouvement interne la guide et de ce fait, oriente sa réflexion.

Magali nous informe de la place de l'entretien dans le renouvellement du rapport à soi, par le biais de la conscience. « (...) *le verbal est la conscience...* » (M. L404). Elle note l'importance de la mise en mots de son expérience pour la valider et la mémoriser. « (...) *mettre des mots sur des ressentis permet (...) de les renforcer, de les valider (...) et de les*

intégrer (...) » (M. L558-559). Puis, elle ouvre des pistes de réflexion. Pour Magali, le fait de décrire son expérience peut influencer ses expériences corporelles à venir, accompagner le déploiement de sa vie perceptive, de son rapport à elle-même. « (...) *je pense que cela peut m'ouvrir des portes, je pense que cela peut ouvrir des voies (...) »* (M. L556).

Magali met en avant le fait d'avoir un interlocuteur, quelqu'un qui entend, voire reformule ce qui est dit et, de ce fait, renouvelle son rapport à elle tournée vers les autres, ou vers l'extérieur. « (...) *c'est vers l'extérieur (...) c'est moins pour moi...* » (M. L406-407).

Magali n'a pas une grande affinité avec cet instrument pratique, elle décrit l'entretien verbal comme compliqué. « (...) *quand tu verbalises, c'est plus compliqué, t'as pas toujours les bons mots (...) »* (M. L408-409). Elle nous fait part de sa difficulté à mettre des mots sur un ressenti et à décrire son expérience corporelle au plus près de la réalité perceptive, sans détournement et sans déperdition de l'intensité du vécu. Magali insiste sur la difficulté à décrire sa subjectivité sans la trahir. « (...) *ça sonne pas aussi juste et vrai et puissant que les autres (outils pratiques)... qui s'imposent à toi dans tes perceptions corporelles.* » (M. L409-410). Magali semble dire que les perceptions sont là, incontournables, mais les mots peuvent dénaturer l'expérience ou amener à s'en désolidariser.

Magali reconnaît dans l'entretien verbal un moyen de trouver des solutions à des difficultés quotidiennes. Pour Magali, l'entretien est une opportunité à donner du sens à l'expérience et plus particulièrement un sens pour sa vie. « (...) *en me disant : "tu vois, l'expérience vécue... l'expérience physique vécue... te donne des solutions par rapport à des problèmes identifiés qui n'ont rien à voir avec... l'expérience physique". »* (M. L336-337). Magali découvre dans le temps de l'entretien de recherche, des impacts de celui-ci sur son rapport à elle-même et sur sa santé. Je les insère dans mon analyse étant donné que les conditions de l'entretien de recherche répondent aux critères des conditions de l'entretien clinique, notamment en termes de réciprocité actuante. Magali reconnaît un effet soignant à cette pratique : « *Je n'ai plus la migraine du tout, donc elle a disparu au fur et à mesure...* » (M. L734). Il apparaît aussi une modification de son état intérieur, et plus particulièrement de son humeur : « (...) *je me sens reposée... tranquille et puis, j'ai envie de sourire, et d'être heureuse...* » (M. L734-735).

1. 3. Récit phénoménologique de Thomas

Homme de 42 ans, marié, 3 enfants

Profession : Agent commercial dans une imprimerie

Demande initiale : soin de vertiges, acouphènes et stress

Demande actuelle : accompagnement du processus de transformation du Sensible

Durée de l'accompagnement en somato-psychopédagogie : 1 an

Atmosphère générale

Quand il vient consulter, Thomas a des problèmes de santé divers notamment des vertiges et des acouphènes. Thomas est en état de fatigue et de stress. « *Très stressé, fatigué (...)* » (T. L9). Au fur et à mesure des rencontres, il fait le choix de s'orienter vers une démarche compréhensive de sens par l'accompagnement en somato-psychopédagogie. Thomas fait un lien entre son état de tension intérieure et ses problèmes de santé du moment. « *(...) avec toutes ces tensions, et cela rejoint donc mes soucis de vertiges (...)* » (T. L21-22).

Sous l'effet de la connaissance par contraste, il découvre qu'il peut avoir une relation à lui-même, à son intériorité. Thomas ne pensait pas qu'il était possible d'entrer en contact avec son propre corps et son intériorité. « *(...) j'étais effectivement à dix mille lieux de pouvoir m'imaginer (...) rentrer un jour en relation avec mon moi intérieur, avec mon corps (...)* » (T. L38-39).

Rapport au corps

Avant les séances de somato-psychopédagogie, Thomas a un rapport d'autorité et de distance par rapport à son corps, il n'y a pas de place pour la discussion. « *(...) rapport à mon corps, oui ! Mais d'une façon un peu comme un dictateur (...)* » (T. L70). Il emploie son corps comme un objet utile mais dont il ne prend pas soin, « *(...) je devais plus m'en servir comme étant une mécanique étant à mon service (...)* » (T. L17-18) et qu'il ne respecte pas « *Je ne devais pas (...) pas franchement respecter mon corps (...)* » (T. L17). Pourtant, Thomas n'est pas dans une relation muette par rapport à son corps, il a des sensations corporelles « *(...) cette sensation d'être toujours haut perché, (...) franchement pas du tout la sensation d'avoir vraiment les pieds ancrés au sol.* » (T. L21-23). Mais, il ne donne aucune importance, aucune valeur à ces informations immanentes de son rapport au corps. « *(...) comme si le corps me traduisait : "tiens, je te suggère ceci, cela". Je l'écoutais pas forcément, voire même, je ne lui accordais aucun crédit.* » (T. L174-175). Il dissocie la tête et

le corps, il n'autorise pas le lien qui permettrait une influence réciproque entre corps et psychisme. « (...) *comme si mon esprit, le crâne étaient différenciés de la carcasse, de l'enveloppe, du corps, ...* » (T. L18-19).

Qu'est devenu le rapport de Thomas à son corps suite aux séances de somato-psychopédagogie ? Actuellement, Thomas ne parle plus dans les mêmes termes de son corps. Il a appris à écouter les informations naissant de son rapport au corps. « (...) *j'apprends infiniment plus à l'écouter.* » (T. L47). Ce nouveau rapport au corps se décline en trois phases, Thomas laisse son corps s'exprimer, il l'écoute, « (...) *c'est mon corps qui me dit, faudrait peut-être faire une petite pause.* » (T. L818), le respecte « (...) *ne plus l'agresser (...)* » (T. L49) et il rend utile les informations données par son propre corps. « (...) *être à l'écoute du corps, c'est pas de chercher à le provoquer, c'est de laisser venir tout seul, de laisser mon corps s'exprimer, de prendre ce qui est à prendre (...)* » (T. L194-195). Cette nouvelle forme de rapport au corps a des effets sur son ressenti corporel. Thomas retrouve un sentiment d'existence, il se sent ancré et découvre dans son rapport perceptif un sentiment d'exister qui le relie à l'essentiel. « *J'ai l'impression d'être moi, de me ré enraciner, d'avoir vraiment les pieds au sol, d'être infiniment beaucoup plus détendu, d'être en rapport avec l'essentiel !* » (T. L284-285). Thomas a appris que son corps n'est pas seulement une carcasse ou une enveloppe mais qu'il est aussi le contenant de la vie, de sa propre vie. « (...) *je sens une vie à l'intérieur, la vie de mon corps quoi !* » (T. L295-296).

Rapport au psychisme

Thomas est un homme en questionnement quand il vient consulter en somato-psychopédagogie. Il s'interroge sur sa vie, sur la vie et sur la qualité de congruence entre ce qu'il vit et qui il est. « (...) *sur des questions personnelles, existentielles, suis-je en accord avec moi-même ?* » (T. L88-89). Thomas a des aspirations spirituelles assumées. « *Globalement, de s'élever un peu spirituellement (...)* » (T. L117). Il est clair que Thomas est en période de transition, il cherche à renouveler son rapport à sa vie. « (...) *j'étais de plus en plus persuadé qu'il devait y avoir une révolution (...)* » (T. L113-114). Par sa rencontre avec la somato-psychopédagogie, Thomas semble avoir trouvé quelques réponses. Il a développé un autre rapport à sa vie. Dans ce nouveau rapport, sa vie lui apparaît dans ses aspects qualitatifs, son rapport à sa vie a changé. « *Un peu comme une fin de première vie et un livre qui se ferme pour s'ouvrir sur une deuxième partie, que je serais tenté de dire un peu plus intéressante, plus profonde, plus intense, plus mature.* » (T. L94-96). Cette relation qualitative à sa vie lui révèle cet emboîtement recherché entre ce qu'il vit et qui il est, « (...) *et je suis*

d'accord avec moi-même, c'est pas mal. » (T. L274), une vie où il est en accord avec lui-même. Cependant, Thomas garde son rapport de curiosité par rapport à la vie, par l'intermédiaire de la somato-psychopédagogie. Celui-ci se manifeste dans son questionnement sur les enjeux et finalités de la méthode. « (...) *jusqu'où on peut aller, quelles sont les limites ?* » (T. L879).

Rapport à sa manière d'être au quotidien

Thomas avait un rapport à sa manière d'être au quotidien sous la forme du contrôle des choses, « (...) *la maîtrise des choses (...) Complètement, disons que je ne devais pas chercher à composer.* » (T. L31-32). Nous avons déjà évoqué le mode autoritaire de Thomas sur son corps, il était un homme qui n'est pas sous l'influence de son corps. « (...) *composer entre le corps et l'esprit.* » (T. L34). Il était conscient de cette manière d'être et nomme cette inadéquation : « *Mais, dans une proportion inadéquate, je tirai plus sur la corde que je ne composais avec (...)* » (T. L66-67).

Actuellement, Thomas a modifié son rapport à sa manière d'être au quotidien, il découvre la possibilité d'être en lien à la fois avec son corps et son psychisme. « (...) *j'ai vraiment cette sensation que, entre mon corps et l'intellect, j'ai l'impression que je suis de plus en plus en connexion.* » (T. L172-173). Cette nouvelle relation corps-psychisme lui offre de nouvelles perspectives ; il s'aperçoit que sa manière d'être peut se moduler et évoluer vers une prise en compte de son ressenti : « (...) *d'avoir vraiment une intuition qui se développe de plus en plus.* » (T. L176-177).

Cependant, Thomas est confronté à la difficulté de renouveler radicalement son rapport à sa manière d'être au quotidien. « (...) *il y a un mode de fonctionnement depuis 42 ans que je dois corriger.* » (T. L234-235). Il est dans une phase de croissance où deux forces de rencontre, la force de renouvellement et la force de conservation, ce qu'il évalue comme bon pour lui et ce qu'il aime vivre. « *C'est pas facile parce que j'ai un appétit encore féroce pour les extrêmes ce qui ne me semble pas très bon pour moi (...)* » (T. L302-303). Mais Thomas est un homme volontaire et il se contraint à mettre en œuvre ce qu'il découvre dans son rapport au corps. « (...) *ça m'oblige à me restreindre, à me poser, à avoir une certaine hygiène, à m'intérioriser et à être à l'écoute de ce qui se passe dans mon corps.* » (T. L304-306).

Sa décision de renouveler son rapport à sa manière d'être est motivée par différents facteurs. Sa première motivation est immanente, elle naît de sa rencontre avec le mouvement interne et le sentiment d'amour qui l'accompagne. « (...) *je pense qu'on rentre un petit peu*

dans... un monde qui est (...) l'amour dans le sens universel... » (T. L862-863). La seconde motivation découle de son nouveau rapport à lui-même et notamment du respect de soi et des autres. « (...) une forme de respect de soi, ... respect d'autrui (...) il faut d'abord s'aimer soi-même, écouter son corps, se respecter (...) » (T. L868-871). Et enfin, une motivation externe, liée au souhait de devenir quelqu'un d'autre. « (...) on se dit : "je rêverais d'être cette personne-là, d'être dans son corps... d'être en accord, d'être aussi pleinement bien" ... » (T. L866-867).

Rapport à la connaissance de soi

Thomas avait une connaissance de lui-même sous la forme de ressenti, notamment des ressentis en lien avec l'état de son corps. « *Je pouvais pressentir certaines choses et ressentir quand je pouvais en disposer pleinement (de mon corps) (...) » (T. L65-66). Thomas n'était pas dupe des moments où il dépassait les limites autorisées par son corps : « (...) je tirai plus sur la corde (...) » (T. L66-67). Il avait des indices de son état intérieur, surtout quand il n'allait pas bien. « (...) je sentais bien que, malgré tout, lorsque ça n'allait pas, ça n'allait pas. » (T. L64-65). Les prises de conscience sur la connaissance de soi s'adressent à ce domaine particulier du ressenti. Thomas se rend compte qu'il peut passer d'un *pressentiment* (L.65) à une anticipation des choses. « (...) c'est d'arriver à ressentir les choses avant qu'elles arrivent. » (T. L208). Il a développé une capacité à anticiper les effets de ses actions, il peut prévoir les choses sans les contrôler grâce à la valorisation des informations corporelles immanentes perçues. « *J'ai remarqué que, si je ne fais pas confiance à cette sensation, je vais perdre plus de temps et d'énergie inutilement alors que cela se présente devant moi. » (T. L233-234).**

Dans un domaine plus spécifique à la somato-psychopédagogie, Thomas a pris conscience de l'existence d'un mouvement interne en lui. Ce mouvement lui permet de se ressentir dans le bien être, la douceur. « *On apprend des choses, ... d'abord l'existence de ce fameux mouvement, de cette douceur, de ce bien être, (...) de ce vital (...) » (T. L499-500). Il a découvert en lui une animation support de la vie.*

Les impacts des différentes relations d'aide sur le renouvellement du rapport à soi

Avant d'aborder plus précisément comment Thomas vit les différents instruments pratiques de la somato-psychopédagogie et ce qu'ils lui apportent, je l'ai questionné globalement sur son rapport aux différents instruments. Il est tout d'abord étonné de pouvoir

entrer en relation avec son corps et de différentes manières. « (...) ça m'a énormément surpris, ça m'a même soufflé (...) toutes les dimensions qui permettent de rentrer en contact avec son propre corps et son propre mouvement. » (T. L77-80). Puis, il note une distinction en terme de ressentis, mais un point d'unité qui est la relance du mouvement interne et ses effets en terme de présence pleine à soi : « *Le ressenti est différent pour chaque pratique de la méthode (...) les sensations sont différentes avec des volumes et intensités différentes. Mais, avant tout, avec un fil conducteur et ce fil conducteur je dirais, c'est de remettre en route ce fameux mouvement et se sentir pleinement rempli.* » (T. L436-438).

Impacts de la relation d'aide manuelle

Thomas rencontre, dans la relation d'aide manuelle, le mouvement interne. Il se laisse remplir, dans sa totalité somato-psychique, par ce mouvement généreux. « (...) *j'absorbe au maximum ce moment intense (...) un peu comme si on remplit un réservoir d'un fluide qui est... d'une grande générosité (...)* » (T. L509-510). Il découvre les paramètres de chaleur, de volume plein, de douceur du mouvement. « (...) *une sensation de volume, de douceur, de chaleur (...)* » (T. L448-449). Le mouvement interne concerne profondément Thomas dans sa matière en lui offrant des caractéristiques de souplesse et d'élasticité. « (...) *une matière dense mais souple, très souple... avec une capacité d'élasticité assez importante (...)* » (T. L449-450). Thomas rencontre aussi, dans cette pratique, les paramètres de rythmicité interne et d'autonomie de son mouvement. « (...) *je parle du mouvement un peu comme si une horloge se remet en marche (...) un système pendulaire, cette sensation que ça a, apparemment, une certaine autonomie...* » (T. L451-452).

Thomas perçoit la pratique manuelle comme une opportunité à développer sa relation à une partie de lui-même vivante et intime. Il semble que Thomas soit dans une dialectique entre le corps qu'il connaît et le corps qu'il découvre sous l'impulsion de la présence du mouvement interne. « *Cette sensation que c'est un être vivant dans un autre être vivant, dans un autre corps (...)* » ((T. L452-453). Ce nouveau rapport à lui-même par l'intermédiaire de cet autre corps lui apporte bien être et repos. « (...) *ressenti de bien être, de cette sensation d'être reposé (...)* » (T. L479).

Il est clair que la relation d'aide manuelle est la pratique préférée de Thomas. Elle est le lieu où il perçoit l'évolutivité de ses perceptions corporelles. « (...) *de séance en séance, de plus en plus rapide et de plus en plus intense, en terme de degré de ressenti de bien être (...)* » (T. L478-479). Elle véhicule une intensité particulière « *Pour moi, c'est vraiment le plus intense...* » (T. L480) et un sentiment de comblement de ses papilles sensorielles « (...) *c'est*

là où je me régale le plus... » (T. L795). Ce vécu corporéisé spécifique est tellement précieux qu'il envisagerait presque de le pratiquer chaque jour. « (...) honnêtement, si j'en avais la possibilité, ... si c'était pas contre indiqué, tous les jours... » (T. L826).

Thomas perçoit, par la relation d'aide manuelle, des effets de repos et de régénération corporels. « (...) *sensation d'être reposé, d'être complètement rechargé.* » (T. L479-480). Il confère à cette pratique trois vocations : elle est à la fois soignante « (...) *soignant évidemment (...)* » (T. L496), formatrice et transformatrice. Thomas n'est pas passif dans cette pratique, il apprend des choses « *On apprend des choses (...)* » (T. L499) et affine sa connaissance du mouvement interne. « (...) *d'abord l'existence de ce fameux mouvement, de cette douceur, de ce bien être, (...) de ce vital...* » (T. L499-500). Par ailleurs, cette pratique permet la transformation de la personne de manière naturelle. « (...) *transformatrice, tout simplement parce que être différent, être nouveau.* » (T. L506).

Impacts de la relation d'aide gestuelle

Dans la relation d'aide gestuelle, Thomas retrouve le paramètre de chaleur qui lui permet de valider la présence du mouvement interne dans son geste. « (...) *j'ai une montée... de la chaleur (...)* » (T. L532-533). Cette chaleur s'accompagne d'une qualité de présence à son geste et d'une sensation de justesse. « *Une présence à mon geste et ressentir que ce geste est juste...* » (T. L552). Thomas assimile ces perceptions à un moment où il est en accord avec lui-même. « (...) *c'est l'impression d'être en accord, c'est le bon mouvement (...)* » ((T. L547). Il est clair qu'il fait un lien entre chaleur et justesse de son geste. « (...) *plus c'est juste, plus la chaleur est présente.* » ((T. L553). Pour compléter sa description du mouvement interne en relation d'aide gestuelle, Thomas ajoute un paramètre de fluidité au geste. Celui-ci apparaît dans un mouvement physiologique. « *Fluide, fluide (...), facile, même naturel, presque intuitif... logique.* » (T. L559-561). Cette expérience corporelle vécue permet à Thomas de découvrir une vie perceptive riche au sein de son geste, il s'aperçoit que, par son geste, il peut retrouver sa relation au mouvement interne et il en est heureux, « (...) *un sentiment de satisfaction.* » (T. L555).

Thomas trouve une pertinence à cette pratique dans le renouvellement de son rapport au geste et à son environnement. « (...) *ça développe effectivement la prise de conscience de l'espace et de se mouvoir dans l'espace...* » (T. L527-528). De manière plus précise, elle développe le rapport au corps au sein d'un geste. « (...) *je suis reconnecté, je suis vraiment en contact avec mon corps (...)* » (T. L547-548). Thomas trouve dans ce nouveau rapport au

geste, une sensation de justesse à son action. « (...) *c'est l'impression d'être en accord, c'est le bon mouvement (...)* » (T. L547).

Thomas a un rapport de quotidienneté avec la pratique gestuelle. Il trouve une résonance entre la relation d'aide gestuelle et sa manière de se mouvoir dans sa vie quotidienne. « (...) *ne serait-ce que dans ma façon de me mouvoir par exemple.* » (T. L584). Cette pratique permet à Thomas d'être plus présent à ses actions dans sa vie de tous les jours et de réguler ses gestes en fonction de cette qualité de présence. « (...) *de ne pas faire certains gestes dans la vie de tous les jours de façon machinale (...) de le vivre plus pleinement (...)* » (T. L587-589).

Thomas attribue à la relation d'aide gestuelle une vocation soignante du corps et du psychisme : « (...) *ça me soigne, je repars automatiquement infiniment plus calme... Je ressens les pieds un peu plus ancrés.* » (T. L568-569). Il est clair que, pour Thomas, le soin apporté par l'activité gestuelle est en lien avec une qualité de présence à soi. Il vit aussi la relation d'aide gestuelle comme une pratique de formation de soi, notamment dans la régulation de ses actions sur le plan de la vitesse. Il découvre que la lenteur peut être une voie d'accès à une plus grande efficacité. « *Et ça m'apprend, effectivement, qu'on peut faire beaucoup de choses dans la lenteur tout en étant efficace.* » (T. L579-580). Cette dernière prise de conscience n'est pas banale pour Thomas qui est un homme d'extrême et de compétition. « (...) *nécessité de vivre en compétition en permanence (...)* » (T. L313).

Impacts de la relation d'aide introspective

Dans la description de son rapport au mouvement interne, Thomas se trouve dans une dialectique entre mouvement et immobilité. « *Quand je dis lenteur extrême, effectivement, c'est immobilité (...)* » (T. L623). Il rencontre un mouvement interne qui l'interpelle. Comment se mouvoir dans une immobilité physique ? « (...) *ne pas bouger ou de se mouvoir de façon différente mais, en tout cas, de ne pas se mouvoir physiquement, et ça c'est difficile !* » (T. L624-625). Il nous donne des indices de cette forme de déplacement interne. Ce mouvement naît de la rencontre entre une immobilité physique et une attention corporéisée. Thomas précise sa pensée et décrit que c'est bien lui qui se déplace dans son corps et que le mouvement n'est pas livré à lui-même, « (...) *je me déplace dans mon corps et je vais visiter mon corps (...)* » (T. L628-629). Ces perceptions corporelles donnent à Thomas le sentiment de se mouvoir dans son espace intérieur. « (...) *c'est se mouvoir dans son espace à soi, interne (...)* » ((T. L629).

Thomas rencontre dans l'introspection sensorielle, une réunification de son corps et de son psychisme. « (...) j'ai l'impression de m'être reconnecté avec mon corps, j'ai l'impression d'avoir à nouveau les pieds au sol, de ne plus avoir mon corps d'un côté et le tout figé au niveau du crâne, et au niveau de mes pieds. (...) et de faire un. » (T. L670-674). Il développe aussi son rapport à l'environnement extérieur dans cette pratique. « (...) comment on ressent l'espace autour de soi ?... Est ce que j'entends plus les bruits ? Le chant de l'oiseau, par exemple, est-ce qu'il est plus clair pour moi ? » (T. L630-632).

Thomas a un rapport de proximité et de simplicité avec l'introspection sensorielle. Il la pratique dans sa vie quotidienne comme un espace de ressource, d'apaisement somato-psychique et de drainage des tensions et pensées négatives. « (...) me remettre dans une ambiance et essayer de me calmer, de freiner mon rythme, (...) m'asseoir et faire une pseudo introspection pour essayer d'évacuer toutes ces pensées un petit peu intrusives, et diminuer mon stress... Dans les moments difficiles, dans la vie de tous les jours (...) » (T. L811-814).

Thomas présente l'introspection sensorielle comme un outil simple à utiliser, qui ne nécessite pas de conditions extérieures particulières. « (...) il y a des moments où je le fais, ne serait-ce que très peu de temps, à mon bureau (...) » (T. L660).

La familiarité de Thomas avec l'introspection sensorielle lui permet de décrire précisément les différentes phases qu'il rencontre et leurs effets respectifs : la première est une phase de relâchement, d'apaisement, « (...) ça me permet de me poser et de me calmer... » (T. L640) ; il décrit ensuite une phase de bilan « (...) commencer à faire un état des lieux. » (T. L644) ; puis, un moment plus dynamique « (...) voir un petit peu ce que je peux remettre en route, ce que je peux penser, ce que je peux "soigner " (...) » (T. L644-645) ; pour enfin arriver à une phase d'ouverture à l'environnement, « (...) après je m'ouvre à ce qu'il y a autour de moi... » (T. L646). Dans ces différentes phases, Thomas précise la fonction principale de l'introspection : se mettre en condition de paroxysme perceptif ouvert aux informations subjectives internes et externes. « (...) mettre en route une action réceptive au maximum (...) » (T. L634).

Par ailleurs Thomas attribue à l'introspection sensorielle une triple vocation. Soignante voire presque un soin d'urgence ; nous retrouvons ici l'aspect du rapport de présence à soi comme soin à part entière. « (...) pour moi, c'est du soin (...) De première nécessité dirais-je. » (T. L681-683). Formatrice également ; au contact de son ressenti corporel, il apprend à écouter et à prendre en compte les informations perceptives. « (...) dans sa globalité, c'est apprendre à ressentir mon environnement, ... et à ressentir mon corps, ce qu'il me dit, les tensions,... les tensions qui se relâchent... » (T. L698-699). Transformatrice enfin ; par la

validation des progrès, Thomas éprouve l'introspection sensorielle comme un temps de cheminement vers soi, il mesure les pas qu'il fait vers lui et ce que cela transforme. « (...) *on est quelqu'un de différent, on a encore fait un chemin supplémentaire.* » (T. L691-692).

Impacts de la relation d'aide verbale

Dans la relation d'aide verbale, Thomas ne décrit pas de perceptions en terme de mouvement. Cependant, il témoigne de la présence d'une empathie perçue et consciente entre lui et son interlocuteur. « *Je perçois la personne qui me pose des questions.* » (T. L705). J'ai ici trop peu d'indices pour me permettre d'en conclure que Thomas parle bien de la réciprocité actuante.

L'entretien verbal permet à Thomas d'exprimer pour lui-même le contenu de son expérience corporéisée ; il est un moyen de valider et d'objectiver son ressenti. « (...) *c'est de valider ce que je ressens (...) de l'objectiver.* » (T. L720). Il est aussi un lieu de réflexion autour de ce qui l'éloigne de son rapport à lui-même. « *Ne serait-ce que toutes les pensées intrusives qui me pourrissent la vie... ça, par exemple, d'arriver mentalement à les identifier et à ne pas laisser prendre prise, qui affectent son état physique et mental.* » (T. L777-779) et un espace où il s'autorise à exprimer des choses qu'il n'a pas analysé, réfléchi avant de les dire, un espace de déploiement d'une parole inhabituelle. « *Je reste toujours humble, ça va m'apporter une réflexion : " tu te rends compte que tu as dit ça, tu as dit ça quand même et que tu n'avais pas intellectualisé, que tu n'avais pas analysé, ni formulé verbalement", comme des fois, on se parle à soi-même, à voix haute.* » (T. L710-713).

L'entretien verbal permet aussi à Thomas d'évaluer l'évolution de son rapport à lui-même. « (...) *de voir quel était le changement et de voir si il y a changement ? S'il y a régression ? S'il y a évolution ?* » (T. L729-730).

Et enfin, il est aussi pour Thomas un moyen de socialiser sa vie subjective intérieure. « *C'est surtout de donner des outils, en tout cas, au praticien (...)* » (T. L720-721).

Il a un rapport extériorisé avec cet instrument pratique. De manière paradoxale, il nous donne des indices et des éléments des entretiens verbaux mais il n'associe pas l'entretien verbal clinique tel que pratiqué en somato-psychopédagogie avec la représentation qu'il a d'un entretien verbal. « *Ça s'apparente un petit peu à une certaine psychanalyse.* » (T. L745) ; « *je pense que d'avoir une grosse approche de psychanalyse, ... effectivement pour soigner mentalement et de l'accompagner avec un traitement en somato-psychopédagogie (...)* » (T. L753-754).

Il est clair que, pour Thomas, l'entretien verbal a une vocation soignante. Il permet de prendre conscience d'éléments qui créent une distance avec soi et de donner des orientations de travail. « (...) soignant oui (...) de donner effectivement des outils au patient, (...) à valider certaines choses repérées à changer... » (T. L738, 741-742). L'entretien verbal vise aussi la formation de soi à partir d'une réflexion approfondie « *Formateur, (...) à réfléchir un petit peu plus loin dans cette direction, et d'approfondir une certaine analyse (...)* » (T. L773-774).

CHAPITRE 2

ANALYSE HERMÉNEUTIQUE CAS PAR CAS

L'analyse herméneutique des entretiens de Julie, de Magali, et de Thomas se décline en trois temps. Tout d'abord, j'aborde les prises de conscience de son état antérieur au contact de son nouveau rapport à soi puis les impacts de l'accompagnement sur les attitudes de vie et la réflexion et, enfin, je propose une interprétation des impacts des différents instruments pratiques de l'accompagnement en somato-psychopédagogie sur le renouvellement du rapport à soi.

2. 1. Analyse herméneutique de l'entretien de Julie

Prises de conscience de l'état antérieur par contraste

Le mode d'accompagnement mis à l'œuvre dans les séances de somato-psychopédagogie révèle à Julie, par le mode de la connaissance par contraste, sa manière d'être à elle-même ancienne. Sur ce mode, elle prend conscience qu'elle existait essentiellement à travers le rapport aux autres, et ainsi, se délaissait. Cette rencontre lui permet de valoriser son rapport à elle-même au point qu'elle désire le cultiver. Julie découvre un nouveau sentiment d'exister plus conscient, plus incarné, plus proche de soi. En ce sens, on voit bien que la somato-psychopédagogie a une action éducative forte sur le rapport à soi, sur le mode de la connaissance par contraste, comme le montre le tableau suivant.

**Tableau n° 1 : Prise de conscience par contraste du rapport actuel
révélateur du rapport antérieur de Julie**

Rapport antérieur	Rapport actuel
<i>Je n'existe que dans le rapport aux autres</i>	<i>J'existe aussi par le rapport à moi-même</i>
Tournée essentiellement vers les autres	Tournée aussi vers elle-même
Naturel	Cultivé
Pas réfléchi	Réfléchi
Démesuré	Dosé

Impacts de l'accompagnement sur les attitudes de vie et sur la réflexion

Par cette forme d'accompagnement en somato-psychopédagogie, il apparaît clairement que le rapport que Julie a avec son corps change. Auparavant, l'activité physique lui servait comme stratégie d'évacuation des tensions et d'acquisition de détente et de repos. Actuellement, elle introduit l'introspection sensorielle comme stratégie d'évacuation des tensions et de retour au calme, au repos. Je m'aperçois qu'elle renouvelle son rapport au corps vers plus d'écoute et dans une attitude d'accueil de ses informations corporéisées sous l'effet de l'introspection sensorielle.

Cependant, l'accompagnement proposé touche des aspects de la personne qui dépassent de loin le secteur de l'intériorité. En effet, la nature de l'accompagnement éveille un sentiment de confiance, à partir duquel Julie transcende ses peurs, s'offre le droit à l'erreur et se libère du jugement des autres. C'est sur cette action concrète de l'accompagnement que Julie déploie ses potentialités et exprime son autonomie.

On note également que le changement du rapport à soi n'est pas égo-centré ; au contraire, il ouvre à de nouveaux rapports aux autres plus riches. Ces rapports renouvelés se prolongent dans de nouveaux comportements vis-à-vis des autres, puisqu'elle modère son action vers et pour les autres. Nous observons à nouveau que cette forme d'accompagnement corporel va au delà de la sphère physique. Elle a une action sur les prises de conscience, sur les mises en action qui vont dans la direction d'un changement d'attitude. On mesure dès lors que la nature de l'accompagnement sur le mode du Sensible touche profondément le secteur comportemental.

Enfin, l'accompagnement en somato-psychopédagogie va au delà des prises de conscience corporelles et de ses manières d'être à elle-même et aux autres. Julie apprend à

réfléchir à partir de son expérience et à apprendre de celle-ci. Ceci me permet de dire que, pour Julie, l'accompagnement du Sensible modifie profondément sa vie réflexive et cognitive.

Cette interprétation s'ancre dans les données de l'entretien de Julie comme nous le rappelle le tableau suivant :

Tableau n° 2 : Impacts de l'accompagnement sur la transformation de ses attitudes envers elle et envers les autres pour Julie

Attitudes anciennes	Attitudes nouvelles
<i>Méconnaissance d'elle-même</i>	<i>Découverte des potentialités relationnelles nouvelles</i>
Absence de confiance en elle-même	Confiance en elle-même
Besoin d'apparaître parfaite	Plus de peur du regard des autres
Peur du jugement des autres	Mise à distance du jugement des autres
Rapport à la pensée dicté par le rapport aux autres	Droit au changement de regard sur la problématique
Non autorisation à l'erreur	Autorisation à l'erreur
Sentiment de culpabilité	Diminution du sentiment de culpabilité
Activité physique comme lieu d'évacuation de tension et de retour à la détente et repos	Activité introspective sensorielle comme lieu d'évacuation de tension et de retour à la détente et repos

Impacts des différents instruments pratiques sur le renouvellement du rapport à soi

Je souhaite maintenant cibler mon mouvement herméneutique sur les différents impacts des instruments pratiques sur le renouvellement du rapport à soi. Si l'on s'en réfère aux propos de Julie, chacun des instruments semble avoir contribué au processus du renouvellement du rapport à soi, même si chacune des influences sont différentes.

Rapport à la relation d'aide manuelle

La relation d'aide manuelle est perçue par Julie comme ayant une fonction d'utilité et d'efficacité et notamment sur le rapport perceptif au mouvement interne. Grâce à la relation d'aide manuelle, Julie entre en relation fine avec le mouvement interne au point d'être capable d'en décrire la forme, l'étendue et la localisation. De plus, Julie prend acte de l'installation d'une unité entre le corps et l'esprit au contact du toucher manuel.

Rapport à la relation d'aide gestuelle

La relation d'aide gestuelle permet à Julie de percevoir les effets du mouvement interne qui résonne avec sa vie quotidienne par le fait d'être mise en action à travers la gestuelle. Cela l'influence dans sa manière d'être en action. Finalement, Julie apprécie la gestuelle du Sensible car cela la met en lien avec la vie quotidienne et avec ses actions quotidiennes.

Rapport à la relation d'aide introspective

La pratique introspective semble avoir chez Julie un impact sur sa capacité à entrer en rapport de proximité et d'intimité avec elle-même. Par ailleurs, Julie attribue à l'introspection sensorielle un impact à la fois régénérant et confrontant, lui permettant d'être face à elle-même et de se voir comme elle est. Cette pratique selon Julie révèle son état intérieur et le modifie.

Rapport à la relation d'aide verbale

La relation d'aide verbale génère chez Julie, un état de confiance et de confiance ainsi qu'un sentiment d'appréhender son expérience de façon plus claire et distincte qu'elle perçoit comme étant très allégeant pour elle. Notons également que la relation d'aide verbale favorise les prises de conscience de Julie en temps réel de l'entretien et transforme son regard par rapport à ses problématiques de vie.

2. 2. Analyse herméneutique de l'entretien de Magali

Prise de conscience de l'état antérieur par contraste

L'accompagnement en somato-psychopédagogie de Magali lui révèle, sous le mode de la connaissance par contraste, son rapport à elle-même antérieur. Actuellement, Magali définit son rapport à elle-même comme serein, ce fait lui révèle ses états de stress, d'angoisse et de fermeture antérieurs. Elle découvre et nomme ainsi le caractère éduable du rapport à soi par l'accompagnement en somato-psychopédagogie. La pratique de la somato-psychopédagogie lui permet d'évoluer progressivement vers une confiance en elle et une disponibilité aux autres inattendues.

Cette forme d'accompagnement révèle une connaissance de soi sous le mode de la connaissance par contraste comme le montre le tableau suivant.

**Tableau n° 3 : Prise de conscience par contraste du rapport actuel
révélateur du rapport antérieur de Magali**

Rapport antérieur	Rapport actuel
<i>J'existe dans un état de stress dépassé</i>	<i>J'existe dans un état de sérénité</i>
Bloquée	Forte
Recroquevillée	Tranquille
Stressée	Calme, apaisée
Angoissée	Moins peur, solide
Fermée	Disponible
Inverse de sereine	Sereine

Impacts de l'accompagnement sur les attitudes de vie et sur la réflexion

On note aussi que ce renouvellement du rapport à soi permet de régler un certain nombre de conflits intérieurs. Aujourd'hui, Magali a son corps comme interlocuteur à sa vie et son intériorité comme ressource en cas de difficulté. Magali découvre qu'elle se réconcilie avec elle-même, alors même qu'elle ignorait son opposition. Ceci me permet de dire que l'accompagnement en somato-psychopédagogie a une dimension thérapeutique forte, tant sur l'estime de soi que sur la relation complice à son intériorité.

Par ailleurs, Magali évolue dans sa vie réflexive ; actuellement, elle a une démarche de quête de sens et de réflexion sur des thèmes philosophiques. Ce changement lui fait prendre conscience qu'auparavant, elle n'avait pas de curiosité existentielle ni de réflexion en dehors de ce qui lui était déjà connu. Ceci me permet d'avancer que l'accompagnement en somato-psychopédagogie va au delà de l'enrichissement perceptif et, développe et enrichit le champ de la pensée et de la réflexion.

Et enfin, le renouvellement de son rapport à soi envahit le secteur du rapport aux autres. En effet, son rapport aux autres change ; elle passe d'un rapport de soumission aux autres où elle s'éloigne de sa nature pour être adaptée, à un rapport aux autres plus équilibré où eux aussi s'adaptent à elle. Il apparaît ici que l'accompagnement en somato-psychopédagogie modifie les comportements de Magali, vis-à-vis d'elle-même et vis-à-vis des autres.

Cette interprétation s'ancre dans les données comme nous le rappelle le tableau suivant.

Tableau n° 4 : Impacts de l'accompagnement sur la transformation de ses attitudes envers elle et envers les autres pour Magali

Attitude antérieure	Attitude actuelle
<i>Conflit et distance avec soi</i>	<i>Découverte de son espace intérieur et solidité</i>
Conflit intérieur	Se ressource dans son intérieur
Non acceptation de soi	Retrouve son état naturel, sa vraie nature
Aucun rapport au corps	A appris qu'elle a un corps
Corps ressenti dans la pratique sportive	Il me parle
Faisait avec sa tête	Apprivoise son corps
Réflexion en vase clos	Donne du sens aux choses
Pas de curiosité	Réflexion autour de notions existentielles
Adaptée à la demande des autres	Distance par rapport au regard des autres
Je devais être rapide	Retrouve son lien avec la lenteur, plus en relation avec sa nature

Impacts des différents instruments pratiques sur le renouvellement du rapport à soi

Je souhaite maintenant cibler mon mouvement herméneutique sur les différents impacts des instruments pratiques sur le renouvellement du rapport à soi. Si l'on s'en réfère aux propos de Magali, la perception du mouvement est présente dans toutes les étapes de l'accompagnement.

Rapport à la relation d'aide manuelle

La relation d'aide manuelle permet à Magali de percevoir le mouvement interne et d'enrichir le rapport à elle-même de manière significative, cette approche est pour elle un cadeau qu'elle s'offre, un « bonus » à sa vie. De plus, Magali confère à la relation d'aide manuelle une action d'accordage forte entre le psychisme et le corps.

Rapport à la relation d'aide gestuelle

La relation d'aide gestuelle permet à Magali de renouveler sa manière de bouger. Ainsi, elle fait des liens entre sa gestuelle quotidienne et ce qu'elle découvre dans cette pratique. La

gestuelle évacue les tensions et prépare à l'action à venir. Grâce à la relation d'aide gestuelle, Magali perçoit un mouvement qui porte son geste.

Rapport à la relation d'aide introspective

La pratique introspective permet à Magali de combler les espaces de son corps ainsi que de restaurer sa stabilité psychique et affective. Selon elle, cette approche est un lieu de refuge et de ressourcement à partir duquel elle développe son autonomie. On retrouve également chez Magali la notion d'accordage des dimensions perceptives, cognitive et comportementale lui donnant accès à un nouveau « qui je suis » et « comment je me ressens » dans un lieu de paix et de variation psycho-affective.

Rapport à la relation d'aide verbale

La relation d'aide verbale semble guider Magali dans le choix de ses mots, ce temps de l'accompagnement verbal valide les vécus grâce à l'émergence de mots qui se donnent et à la présence de l'accompagnant. Cependant, Magali doit faire un effort pour apprivoiser cet exercice, une difficulté renforcée par le fait qu'elle offre peu de crédits à la parole considérant que les mots ne peuvent pas représenter l'ampleur de l'expérience vécue. Malgré cela, Magali considère que la relation d'aide verbale permet un accordage entre l'expérience corporelle vécue et la vie quotidienne, entre un « soi perçu » et sa vie.

2. 3. Analyse herméneutique de l'entretien de Thomas

Prise de conscience de l'état antérieur par contraste

Nous voyons clairement ici que le mode d'accompagnement en somato-psychopédagogie permet à Thomas de renouveler son rapport à soi et lui révèle, sous le mode de la connaissance par contraste, son rapport antérieur. Dans son rapport à soi antérieur, Thomas existait dans un rapport d'autorité et de contrôle sur lui-même et sur son corps. Thomas semble faire le lien entre cette non-écoute de soi et ses problèmes de santé. Puis, progressivement, il découvre un nouveau rapport plus posé, plus confiant, plus à l'écoute de son corps et plus intuitif. Il apparaît que l'accompagnement en somato-psychopédagogie est un moyen d'éduquer le rapport à soi en sollicitant la potentialité perceptive.

**Tableau n°5 : Prise de conscience par contraste du rapport actuel
révélateur du rapport antérieur pour Thomas**

Rapport antérieur	Rapport actuel
<i>J'existe par le contrôle</i>	<i>J'existe par mon écoute</i>
Stressé	Se poser
Fatigué	Gain d'énergie par l'écoute des informations corporéisées
Souci de santé	Faire confiance
Maîtrise les choses	Développe une intuition
Ne respecte pas les informations corporelles	Écoute du vécu corporel

Impacts de l'accompagnement sur les attitudes de vie et sur la réflexion

Ce renouvellement du rapport à soi passe par un renouvellement du rapport au corps, où celui-ci devient un partenaire de vie. Il s'aperçoit que son besoin de changer de vie est en fait un besoin de retrouver une qualité de vie où corps et psychisme sont accordés, où il se rend disponible à ce qu'il appelle l'essentiel qu'il rencontre dans son rapport au corps. Il apprend à se laisser guider par ses informations corporelles et régule ses attitudes de vie pour être en adéquation. Nous voyons ici que l'accompagnement en somato-psychopédagogie, au delà de renouveler le rapport au corps, influence les attitudes de vie à partir d'informations et d'une motivation immanentes. Il apparaît clair que le renouvellement du rapport à soi a un impact qui va au delà de la dimension perceptive. Il y a bien un renouvellement du rapport mais qui se prolonge dans une modification des comportements envers soi.

On note également chez Thomas une amorce de changement de son rapport aux autres. Il est clair que son changement de rapport à lui-même, du contrôle au respect de soi, influence son rapport aux autres dans le même sens. Nous voyons ici que l'accompagnement en somato-psychopédagogie influence des secteurs auxquels il ne s'adresse pas directement. Je découvre ici une contagion dans le changement des rapports.

Cette interprétation s'ancre dans les données comme nous le rappelle le tableau suivant :

**Tableau n° 6 : Impacts de l'accompagnement sur la transformation
de ses attitudes envers lui-même et les autres pour Thomas**

Attitude antérieure	Attitude actuelle
<i>Aspiration vers une autre vie</i>	<i>Découverte des aspects qualitatifs de la vie</i>
Dictateur du corps	Apprend à écouter le corps
Pas de respect du corps	Ne plus agresser, le respecter
Corps mécanique	Corps sensible, le laisser s'exprimer
Aucune valeur aux informations corporelles	Valorise les informations corporelles
Séparation corps / psychisme	Unité corps / psychisme
Aspiration spirituelle	Relié à l'essentiel, rencontre l'amour universel
Nécessité de révolution dans son mode de vie	Découvre les aspects qualitatifs de sa vie
Appétit féroce pour les extrêmes	Régule ses aspirations extrêmes dans le temps
Contrôle sur soi	Respect de soi et des autres
Désaccord entre qui il est et ce qu'il vit	Accordage entre qui il est et ce qu'il vit

Impacts des différents instruments pratiques sur le renouvellement du rapport à soi

Je souhaite maintenant cibler mon mouvement herméneutique sur les différents impacts des instruments pratiques sur le renouvellement du rapport à soi. Si l'on s'en réfère aux propos de Thomas, le mouvement interne est présent dans tous les instruments pratiques excepté dans l'entretien verbal. Il est clair que pour Thomas le mouvement interne est le point de départ ainsi que le point commun de tous les instruments pratiques entre eux.

Rapport à la relation d'aide manuelle

La relation d'aide manuelle permet à Thomas de connecter le mouvement interne. Il rencontre à travers cette approche une partie de lui qui jusqu'alors lui était inconnue. Il rapporte que son corps change de statut et prend conscience qu'il est vivant, qu'il se sent vivant. Thomas a une nette préférence pour l'accompagnement manuel, il sent bien que dans ce temps de pratique, le mouvement comble tous les espaces et le remplit généreusement de la surface à la profondeur, de la tête aux pieds, du corps au psychisme. Il se laisse toucher par cette présence qui le nourrit. Il rencontre un sentiment d'amour en lui. Dans la relation d'aide

manuelle, Thomas rencontre une force de régénération et de renouvellement de soi. Le mouvement interne soigne les dimensions somatiques et psychiques et l'ancre dans un fort sentiment d'existence.

Rapport à la relation d'aide gestuelle

La relation d'aide gestuelle permet également l'accès au mouvement interne. Pour Thomas, le geste est une voie de passage pour combler la distance entre lui et le mouvement interne et supprimer le sentiment qu'il rencontre dans la relation d'aide manuelle, un sentiment d'autonomie du mouvement par rapport à lui. Il découvre dans la gestuelle du Sensible, un rapport à lui-même sous la forme d'une présence incarnée stable et palpable dans son expression gestuelle. Cependant, pour Thomas, la pratique gestuelle ne revêt pas la même intensité que l'accompagnement manuel, mais, en revanche, lui permet de faire davantage des liens avec son quotidien.

Rapport à la relation d'aide introspective

La pratique introspective est pour Thomas, le lieu où il s'approprie son mouvement interne et où il découvre son autonomie. Et, cette pratique permet à Thomas d'entretenir un rapport intime avec lui-même sans médiateur. Grâce à l'introspection sensorielle, il découvre une chronologie dans l'évolution du rapport au mouvement interne et affine sa relation au silence et à l'intimité de sa vie. Thomas, par ailleurs, découvre un rapport à lui sans enjeu de pouvoir entre le corps et le psychisme, les deux s'unifiant et co-existant sans prédominance. Selon Thomas, le rapport apaisé entre le corps et le psychisme lui permet de s'ouvrir à l'environnement extérieur. L'intérêt de l'introspection sensorielle est qu'elle peut se pratiquer facilement et de manière autonome. Grâce à elle, il peut retrouver une ambiance de calme et recréer une unité entre le corps et l'esprit quand il se sent éloigné de lui ou qu'il a perdu sa qualité de présence à lui. L'introspection est pour Thomas un temps de paroxysme perceptif qui lui permet de ressentir le mouvement interne, de faire un bilan de son rapport à lui-même et enfin de s'ouvrir aux autres et à l'environnement.

Rapport à la relation d'aide verbale

La relation d'aide verbale ne génère pas chez Thomas la perception du mouvement interne, il dit ne pas être concerné, ni impliqué dans l'entretien verbal. Cependant, la relation d'aide verbale offre à Thomas des prises de conscience qui lui permettent de réfléchir plus profondément sur son vécu.

CHAPITRE 3

ANALYSE HERMÉNEUTIQUE TRANSVERSALE

3. 1. Renouvellement du rapport à soi

Atmosphère générale

Le renouvellement du rapport à soi s'opère de manière différente pour Julie, Magali et Thomas. Il prend la forme d'un renouvellement dans sa manière d'exister ou de se sentir exister. Magali se sent actuellement exister dans un état de sérénité alors qu'antérieurement, elle existait dans un état de stress dépassé. Je retrouve un phénomène similaire chez Thomas et chez Julie. Thomas a un rapport à lui-même actuel d'écoute et de disponibilité à soi alors qu'auparavant, il contrôlait toute sa vie. Et enfin, Julie qui n'existait que dans son rapport aux autres, a appris à cultiver, enrichir son rapport à elle-même.

Renouvellement rapport au corps

Le rapport au corps évolue chez tous les participants, ils en parlent de manière singulière. En effet, si je prends l'exemple de Thomas, par sa rencontre avec le mouvement interne et ses qualités de générosité, de douceur et d'amour, Thomas change complètement son rapport à son corps. Il ne lui dicte plus sa volonté mais prend le temps d'écouter ses informations corporelles et de leur donner du sens. Il renouvelle totalement son attitude face à son corps, il décrit fort bien le passage de son rapport d'un corps objet à un corps Sensible.

Magali quant à elle, par l'accompagnement en somato-psychopédagogie, s'est rendue compte qu'elle avait un corps et pas seulement une tête, elle a renouvelé son rapport à son corps, en apprenant son existence et en découvrant qu'en lui se trouve un lieu animé du mouvement interne porteur de sentiment de paix, de bien-être et de ressourcement.

Julie décrit, elle aussi, son renouvellement du rapport au corps en prenant l'exemple de sa stratégie d'évacuation des tensions physiques. En effet, avant sa rencontre avec la somato-psychopédagogie, elle pratiquait une activité physique intense pour évacuer ses tensions, et

actuellement elle prend le temps de pratiquer l'introspection sensorielle, de retrouver un rapport à son corps pour drainer les tensions physiques. Elle a développé un rapport à son corps sous la forme d'une écoute de soi et de ses indicateurs internes.

Renouvellement rapport au psychisme

Le processus de renouvellement du rapport à son psychisme se fait tout d'abord sous l'influence de l'accordage somato-psychique, le corps et le psychisme ne sont plus séparés comme le décrit Thomas. Puis, secondairement, les informations corporelles perçues véhiculent à la fois des *faits de conscience*, des *fait de connaissance* et des *prises de conscience*⁸, ces nouveautés « pensées » enrichissent le rapport à la vie cognitive et réflexive. Ce que Magali décrit comme le passage d'une réflexion en vase clos à une curiosité existentielle où elle apprend à donner du sens aux choses. Julie témoigne, d'un rapport plus confiant à sa pensée. En effet, elle ne s'autorisait pas à changer de pensée de peur d'être considérée comme une girouette, actuellement, elle aime à réfléchir sereinement et sans appréhension du regard des autres à plusieurs possibles.

Renouvellement de sa manière d'être au quotidien

Pour Julie et Magali, il est clair que l'accompagnement en somato-psychopédagogie a développé la confiance en soi et l'estime de soi. Ainsi, Julie a cheminé d'un besoin d'apparaître parfaite à une absence de peur d'être jugée par les autres, Magali, de son côté, a vu son conflit intérieur s'arrêter et être remplacé par une force, une sérénité et une solidité physique et psychique face aux autres et face à la vie.

Pour Thomas, sa manière d'être au quotidien se renouvelle surtout en fonction de sa capacité à être accordé entre ce qu'il vit, ce qu'il pense, ce qu'il est et ce qu'il fait. Il apprend à écouter ses informations intérieures et à moduler son élan vers les extrêmes, qui selon lui, l'éloigne de sa présence à soi et aux autres.

⁸ « *L'accès au Sensible dévoile ainsi tout un univers de tonalités et de nuances qui prendront tantôt la forme de sensations cinétiques précises (que nous appelons "fait de conscience"), tantôt la forme d'informations signifiantes (que nous appelons "fait de connaissance"), tantôt la forme de prises de conscience spontanées faites par contraste. Cela pour indiquer déjà comment cette relation au Sensible donne accès à un nouveau mode de connaissance, relié à la sensation corporelle.* » (Bois, Austry, 2007, p. 8).

Renouvellement de la connaissance de soi

Il est clair que, pour les trois participants, la rencontre avec le mouvement interne leur a révélé des parties d'eux-mêmes jusqu'alors inconnues. Je m'aperçois qu'ils sont dans une démarche d'apprendre à se connaître sous l'éclairage du Sensible. En effet, Julie va jusqu'à dire qu'elle ne se connaissait pas et qu'elle se découvre avec des qualités et des défauts, Magali mesure à quel point elle s'était éloignée d'elle pour correspondre aux attentes des autres et chemine vers elle-même à son rythme. Et enfin, Thomas se met en route pour cheminer dans sa vie au plus proche de ce qu'il a rencontré en lui, le *mouvement interne*, et de ce qu'il appelle l'*essentiel* et l'*amour universel*.

3. 2. Les spécificités des différents instruments pratiques

Les instruments pratiques sont perçus de manière différente et complémentaire par les participants. Par exemple, je retrouve chez Magali une description différente du mouvement interne, elle ne le perçoit pas de la même manière selon la praxis employée. Pour Thomas, le plus étonnant est sa capacité à entrer en relation avec son propre corps de différentes manières selon l'outil utilisé. Et enfin, Julie découvre des parties d'elle-même différentes dans chaque mise en pratique. Nous voyons que ces instruments pratiques permettent à la personne d'être sollicitée de manière différente pour un même projet d'accompagnement, c'est un point fort de l'accompagnement en somato-psychopédagogie.

Prenons maintenant le temps de décrire les spécificités des différents instruments pratiques telles qu'elles ont émergées des entretiens et des analyses.

Rapport à la relation d'aide manuelle

La relation d'aide manuelle est avant tout, pour chacun des participants, le lieu de première rencontre avec le mouvement interne. Elle est aussi le lieu où ils affinent le plus leur rapport au mouvement interne, au point d'en décrire ses paramètres spatiaux et temporels, ainsi que ses résonances en terme d'émotion, d'amour ou de sentiment d'exister, d'être vivant, rempli, comblé.

Ainsi cet instrument pratique est leur voie de passage privilégiée pour retrouver leur rapport à eux-mêmes quand ils en sont un peu éloignés. C'est l'instrument pratique préféré de Magali et Thomas, la rapidité de la re-connexion avec le mouvement interne par cette praxis

et l'évolutivité de son rapport à soi qui en découle sont telles que Thomas et Magali voient cette pratique comme un cadeau ou un bonus à leur vie.

Cette pratique est aussi, comme le dit Thomas, un moyen d'accéder à des parties de soi inconnues jusqu'alors et de réactiver son rapport à cette force interne de régénération et de renouvellement.

Les trois participants confèrent aussi une forte fonction d'accordage somato-psychique à la relation d'aide manuelle.

Rapport à la relation d'aide gestuelle

La relation d'aide gestuelle permet aux trois participants d'apprendre à bouger autrement que de manière habituelle, avec plus de conscience, plus de présence et plus de confiance.

Pour Julie, il est clair que la relation d'aide gestuelle est une pratique qui permet de développer une nouvelle manière d'être à soi en action. En effet, elle fait des liens entre sa perception dans cette gestuelle extra quotidienne et sa manière d'être en action dans sa vie quotidienne. D'une manière proche, Thomas découvre sa capacité à être présent à lui-même alors qu'il est entrain de bouger et Magali découvre dans cette approche la sensation que son geste peut être porté par le mouvement interne.

Je retrouve dans le témoignage des trois participants le lien qu'autorise cette pratique, entre expérience extra-quotidienne et vie quotidienne ainsi que la force de cette pratique qui a une visée d'autonomisation de la personne.

Et enfin, pour Julie et pour Magali, la relation d'aide gestuelle est aussi une pratique qui permet de se préparer à l'action à venir.

Rapport à la relation d'aide introspective

La relation d'aide introspective est une pratique qui permet à chacun d'entretenir une relation de proximité, d'intimité avec soi comme le décrivent les participants. La particularité de cette pratique est l'absence de médiateur entre soi et soi, comme on peut le trouver en relation d'aide manuelle où le praticien est médiateur ou en relation d'aide gestuelle où le geste est médiateur. Dans l'introspection sensorielle, c'est le développement de sa capacité attentionnelle qui permet le lien avec soi et avec son mouvement interne.

Cette pratique est perçue comme une pratique d'autonomisation dans son rapport à soi, à la fois confrontant par ce face à face avec soi-même comme le dit Julie, à la fois stabilisant

comme le décrit Magali, et à la fois d'appropriation de son rapport au mouvement interne comme le dit Thomas.

Il apparaît aussi que la relation d'aide introspective a un effet d'accordage somato-psychique, de renouvellement de son état intérieur comme le dit Julie, ou de comblement de ses espaces du corps comme le décrit Magali ou encore sans enjeu de pouvoir entre le corps et le psychisme comme le dit Thomas.

Cette pratique permet aussi de se situer dans son rapport à soi du moment, dans son état intérieur de calme ou d'agitation pour Julie, dans son état d'affectivité et d'émotion pour Magali et dans son rapport au silence et à sa vie pour Thomas.

Cette relation d'aide introspective est aussi pour Thomas un moyen de s'ouvrir aux autres et à l'environnement.

Rapport à la relation d'aide verbale

La relation d'aide verbale est pour tous les participants une pratique qui favorise les prises de conscience, c'est un temps de réflexion sur l'expérience du Sensible. En effet, cette pratique permet à Thomas de donner plus de profondeur à son vécu, Julie quant à elle appréhende son expérience de façon plus claire et Magali par cet outil, fait des liens entre son expérience corporelle et sa vie quotidienne.

Cette pratique est aussi un moyen de valider, valoriser son expérience et ses contenus comme le disent tous les participants.

La relation d'aide verbale est aussi un lieu où Magali et Julie se sentent en confiance et où Julie s'autorise la confiance. Cependant, Magali n'a pas de réelle affinité avec cette approche, elle considère qu'il n'y a pas de mots pour décrire l'ampleur de son expérience vécue.

CONCLUSION

Vient le moment de mettre en relief les résultats de recherche. Je désirais connaître le point de vue du patient lorsque celui-ci est accompagné par la somato-psychopédagogie et souhaitais mieux définir les contours et les spécificités de cet accompagnement.

Mon premier objectif était d'accéder aux points de vue des patients en première personne. La méthodologie de recherche que j'ai utilisée à travers la méthode de recueil de données, la méthode d'analyse et le mouvement herméneutique, m'a permis d'accéder au point de vue des patients en première personne.

Mon deuxième objectif était orienté vers l'identification des conditions et la nature de l'accompagnement en somato-psychopédagogie ainsi que ses impacts. Pour répondre à ces objectifs, je vais donc relever les conditions d'un bon accompagnement en somato-psychopédagogie, la nature de l'accompagnement et son processus.

Dans mon dernier objectif, je souhaitais dégager les impacts des différents instruments pratiques sur le renouvellement du rapport à soi, je vais donc questionner cette thématique sur la base de mes données.

Et enfin, je souhaite répondre à ma question de recherche : « *en quoi et comment l'accompagnement en somato-psychopédagogie participe-t-il au renouvellement du rapport à soi ?* » à travers une étude ciblée sur les différents rapports qui ont été mis à l'œuvre chez les participants.

- **Les conditions d'un bon accompagnement en somato-psychopédagogie**

Le praticien doit avoir la capacité à choisir l'instrument pratique adéquat à la demande du corps et à la demande de la personne. Il apparaît clairement que le choix d'un instrument pratique répond à un projet thérapeutique ou éducatif spécifique. En effet, un même

instrument pratique peut avoir différentes vocations en fonction de l'intention ou du projet du praticien, et cela constitue une originalité de cette approche.

Le praticien doit également déployer une maîtrise à instaurer un cadre d'expérience extra quotidienne qui permet au patient de mobiliser des ressources attentionnelles de haut niveau et de vivre une expérience novatrice, le plus souvent inédite pour la personne. L'art de créer une expérience extra quotidienne doit faire partie des compétences du somato-psychopédagogue. C'est bien sur la base d'une expérience nouvelle que la personne découvre ses potentialités inexplorées jusqu'alors, à partir desquelles elle fait des prises de conscience par contraste. La rencontre avec un état nouveau révèle l'état ancien et permet de modifier son regard sur ses différentes problématiques.

- **La nature de l'accompagnement en somato-psychopédagogie : le retour vers soi, le retour vers le corps, la réciprocité actuante, la connaissance par contraste**

Comme je l'ai mentionné dans le champ théorique, l'accompagnement en somato-psychopédagogie pose le préalable qu'avant de cheminer vers autrui, il faut cheminer vers soi. Toute la méthode est conçue autour de cet axiome et propose une pratique qui permet à la personne de faire un retour à soi à travers la médiation corporelle. Le résultat de ma recherche montre la pertinence de cette voie d'accompagnement. Chaque participant prend conscience qu'au départ de ses séances et sous l'éclairage de sa nouvelle expérience, il avait une distance à soi qui a été comblée par la rencontre avec son propre corps. Ainsi si l'on se réfère aux témoignages des trois participants, il est clair que le primat de l'accompagnement en somato-psychopédagogie est le retour à soi à travers la médiation corporelle.

Chaque participant mentionne également la présence d'un mouvement interne dans son corps qu'il découvre au contact des instruments pratiques de la méthode. A travers une lecture approfondie des données, le rapport au mouvement interne est le point de départ de l'accompagnement sur le mode du Sensible. En tout cas, le point de départ au processus de renouvellement. La rencontre avec le mouvement interne est, chez chacun des participants, la condition au renouvellement des différents rapports à eux-mêmes.

Sur ce fond perceptif en lien avec le vécu du mouvement interne, les participants ressentent une relation particulière entre le praticien et lui-même et entre lui et lui et décrivent une expérience qui renvoie à la relation sur le mode de la réciprocité actuante telle que je l'ai développée dans mon champ théorique. Je remarque que les trois participants ont témoigné de

la présence d'un mouvement interne doux, chaleureux et d'un sentiment d'être touché au plus profond d'eux-mêmes. Cette qualité de relation qu'ils rencontrent envers eux-mêmes est à l'évidence en lien avec le mode de relation que j'ai instauré sur fond de réciprocité interne et incarnée. C'est à partir de cette relation que s'est instauré le vécu d'une expérience commune du mouvement interne donnant lieu à un sentiment de partage, de confiance et de confiance. Cette qualité de relation duale a constitué un point fort de mon accompagnement.

Enfin, les prises de conscience des personnes se sont faites sur la base d'une connaissance par contraste. Cette connaissance est apparue elle aussi comme partie constitutive de la nature de l'accompagnement en somato-psychopédagogie. A travers elle, les participants à la recherche ont découvert leur état antérieur sous l'éclairage de l'état nouveau qu'ils ont vécu dans leur intériorité. C'est aussi par ce biais que les personnes ont pris conscience de leur transformation au niveau de la perception, de leur représentation de la situation et au niveau de la modification de leur comportement. Cette recherche confirme les travaux qui ont été menés par D. Bois dans sa thèse de doctorat (2007a) qui montre que tout nouvel état corporel et perceptif lié au Sensible, en même temps qu'il se révèle, met en lumière pour le sujet son état antérieur. C'est de cette manière que les participants à ma recherche se sont aperçus dans leur manière d'être à eux-mêmes, ainsi que dans leur manière d'être dans les différents secteurs de leur vie.

- **Le processus de l'accompagnement en somato-psychopédagogie**

A ce stade de la discussion, je souhaite relever la dynamique processuelle de l'accompagnement en somato-psychopédagogie. Chez chaque participant le mouvement interne constitue le support dynamique de la transformation ainsi que son point de départ. Entrevue dans cette perspective, la force organique participe de façon forte à la transformation de la personne au niveau perceptif et cognitif.

Au début de ma recherche, je soulevais l'hypothèse sur la base d'une exploration empirique que les instruments pratiques portaient un principe de force qui leur était inhérent. En effet, je constatais des transformations profondes perceptives, cognitives, intellectuelles et comportementales de la personne par le seul fait du contact vivant avec les instruments pratiques. Je constatais même des transformations de la personne dans des secteurs de la vie quotidienne qui n'avaient jamais été abordées verbalement avec moi. Je me posais alors la question : quelle est la force qui est mise à l'œuvre dans mon geste et qui génère une transformation ? Au contact de ma recherche, j'ai constaté dans le témoignage des trois participants le même phénomène de transformation. Ce résultat conforte mon hypothèse que

chaque instrument pratique participe en lui-même au processus de transformation de la personne. Aujourd'hui, face à mes données, je suis en mesure de faire la différence entre le renouvellement et la transformation. Avant qu'il n'y ait transformation, il faut qu'il y ait chronologiquement enrichissement des ressources perceptives et cognitives de la personne. Il y a une différence entre enrichir les capacités perceptives par exemple et le renouvellement du rapport à la perception. Dans le premier cas, il s'agit d'améliorer une fonction à travers une sollicitation extra quotidienne perceptive et cognitive, dans le second cas, le renouvellement touche le rapport d'un sujet à sa fonction. Ici, le sujet apparaît, il est le moteur du renouvellement du rapport qu'il instaure entre lui et lui, entre lui et le monde. Ce n'est qu'ensuite qu'apparaît la transformation de la personne dans ses actions quotidiennes. Dans ce contexte, les instruments pratiques participent au renouvellement du rapport à soi.

On voit donc que le principe de renouvellement convoque de façon très active la personne dans son processus de transformation. En effet, chaque participant découvre sa singularité dans ses rapports à soi, aux autres et est amené à réfléchir sur lui-même, sur ses comportements et à réaliser des prises de conscience qui vont générer chez lui des décisions pour rester à proximité de soi et s'ouvrir aux autres.

- **Les spécificités des instruments pratiques**

Si l'on s'en réfère au témoignage des participants, la relation d'aide manuelle est le lieu privilégié de rencontre avec le mouvement interne. Il est aussi le lieu où les participants enrichissent, affinent et éprouvent leur perception du Sensible. La relation d'aide manuelle est une pratique qui permet d'apprendre à se laisser toucher, à se laisser émouvoir par sa vie intérieure et qui permet de contacter un sentiment d'être vivant, d'exister. Cette pratique est une voie de passage privilégiée pour l'accordage somato-psychique.

La relation d'aide gestuelle est une pratique qui apprend à se mouvoir sans perdre son rapport ou sa présence à soi. Ainsi, elle favorise le transfert de la qualité du vécu du geste intériorisé dans l'action quotidienne. Cette pratique permet aussi d'entrer en relation avec les phénomènes internes d'initialisation et de préparation du geste et d'être dans les actions quotidiennes plus conscient. Et enfin, on constate que la relation d'aide gestuelle permet à la personne de trouver une autonomie d'action dans la mesure où elle peut pratiquer seule, chez elle, le geste intériorisé lui permettant de préserver et de dynamiser la qualité de son vécu Sensible dans le corps.

La relation d'aide introspective est une pratique qui a une signification particulière pour les participants. Elle est aussi un outil d'autonomisation dans le renouvellement de son

rapport à soi, un outil de conscientisation dans ce face à face avec soi-même et elle est une pratique de proximité et d'intimité avec soi. On constate que, chez les participants, la relation d'aide introspective est un moyen de créer les conditions de l'accordage somato-psychique voire de l'accordage entre le corps, le psychisme, la vie affective, le comportement, les autres et l'environnement.

La relation d'aide verbale est, pour les trois participants, un temps de validation, de valorisation de leur vécu et constitue un moment propice aux prises de conscience. Elle permet d'appréhender l'expérience du Sensible de manière plus claire et de pénétrer plus en profondeur ce vécu corporel particulier. Pour deux personnes, l'espace de parole permet de faire des liens entre l'expérience vécue dans l'intériorité et la vie quotidienne.

- **Les impacts de l'accompagnement en somato-psychopédagogie sur le rapport à soi**

Ce chapitre vise à répondre à ma question de recherche, puisqu'il s'agit de relever la question du rapport à soi qui s'opère au contact de l'accompagnement somato-psychopédagogique. Ma première surprise a été de constater que la notion de rapport à soi est plurielle. Au départ, j'envisageais le rapport à soi sous l'angle d'une expérience majeure plus ou moins stable dans le temps en fonction de l'état psychique du moment. J'ai commencé à changer mon point de vue au contact de la lecture approfondie de mon matériau de données. Je relevais dans le témoignage des patients certains propos qui étaient en lien avec le rapport au corps et le rapport au psychisme, ainsi que le rapport au quotidien et à la connaissance de soi. En prenant acte de ce phénomène, je comprenais que le rapport à soi était en lien étroit avec d'autres formes de rapports, j'ai donc tout naturellement construit des catégories et sous catégories émergentes en relation avec la thématique du rapport.

Donc, à la question, « *en quoi et comment l'accompagnement en somato-psychopédagogie participe-t-il au renouvellement du rapport à soi ?* », je me retrouvais face à un rapport à soi pluriel. L'analyse herméneutique cas par cas et transversale m'a permis de fonder une hypothèse forte : le rapport à soi résulte de la construction des rapports au corps et au psychisme.

Dans cette perspective, l'impact de l'accompagnement somato-psychopédagogique sur le rapport à soi se fait selon une chronologie d'instauration de rapports commençant par l'enrichissement du rapport au corps par la voie du Sensible, créant un accordage somato-psychique qui influence à son tour, le rapport au psychisme.

Lorsque les deux rapports deviennent actifs, ils favorisent l'unité entre le corps et l'esprit, ou plus précisément pour reprendre le terme propre à la somato-psychopédagogie, l'accordage somato-psychique. Cet accordage somato-psychique a une influence sur la représentation que la personne a de sa problématique ou de sa vie quotidienne. Dans ce cas, le rapport au quotidien change, en même temps que se renouvelle le rapport au corps et le rapport au psychisme. Les participants témoignent que le rapport à soi dépend de la qualité du rapport à leur corps et au psychisme, et ainsi influence la qualité de la relation à autrui et de la relation à leur vie quotidienne.

Le rapport à la connaissance de soi est également en lien avec les autres natures de rapport. Pour les trois participants, la rencontre avec le mouvement interne a contribué à mieux se connaître car grâce au mouvement interne, des parties d'eux-mêmes jusqu'alors inconnues se révélèrent. La relation au mouvement interne contribue fortement à enrichir le rapport au corps, le rapport au psychisme et la connaissance de soi. Le mouvement interne éveille en effet l'univers des sensations corporelles et celui des tonalités internes, qui sont autant de facteurs d'enrichissement des différents rapports. Le témoignage des trois participants mentionne que la relation au mouvement interne enrichit le rapport à leur vie cognitive et réflexive entraînant dans son sillage des prises de conscience sur le mode de la connaissance par contraste.

Le rapport à soi sur le mode du Sensible semble avoir une influence sur la connaissance à soi à travers une biographisation du corps. Chez les trois participants, la rencontre avec le Sensible fait émerger une reconfiguration biographique. Chacun, à travers l'accompagnement en somato-psychopédagogie, découvre ce qui est important pour lui dans sa vie à ce moment-là. Cela se retrouve dans la manière de découvrir, valider, valoriser et donner du sens à son expérience de soi Sensible.

L'une des participantes découvre que le rapport renouvelé à soi influence sa vie affective (la confiance en soi, le jugement et la culpabilité) et sa vie relationnelle. Une autre participante trouve en elle une force tranquille sous la forme du mouvement interne qui lui permet d'acquérir de la confiance en soi, de la solidité physique et psychique. Et enfin, pour le troisième participant, le rapport avec le mouvement interne et le rapport à son corps ont été une révolution, il a découvert qu'il pouvait entrer en relation son corps, et que cette relation véhicule un sentiment d'exister et d'amour. Par cette rencontre, il apprend à s'aimer.

Je peux donc en partie grâce à ma recherche, apporter une réponse positive à ma question de recherche, non seulement, l'accompagnement en somato-psychopédagogie favorise le rapport à soi, mais il le fait de façon spécifique puisque le rapport à soi résulte de

l'enrichissement du rapport au corps Sensible et du renouvellement du rapport à sa vie cognitive et réflexive par la médiation de l'accordage somato-psychique. Je note aussi que le renouvellement du rapport à soi se construit sur la base d'un ancrage expérientiel et non sur des prises de conscience qui seraient coupées de l'expérience corporelle.

Les instruments pratiques, à l'évidence, emportent avec eux, un principe de force inhérente capable de favoriser de manière forte l'enrichissement du rapport à soi en générant un enrichissement du rapport au corps et du rapport au psychisme.

La relation d'aide verbale participe à consolider les prises de conscience effectuées à l'occasion du renouvellement du rapport à soi par la validation des progrès perceptifs, cognitifs, réflexifs et comportementaux déployés grâce au changement de rapport à soi.

Critiques et perspectives de recherche

Je suis consciente que mon champ théorique ciblé sur l'accompagnement de la personne est très incomplet et ne reflète pas la vastitude du paradigme de l'accompagnement. Je n'ai pas abordé par exemple, l'accompagnement en psychosociologie qui aurait mérité d'être présenté. A la place d'une recherche exhaustive sur l'accompagnement de la personne, j'ai préféré offrir quelques repères en m'appuyant sur quelques auteurs référents. J'ai opté pour le développement de l'accompagnement du point de vue de la somato-psychopédagogie qui, jusqu'alors, n'avait pas été développé à partir du prisme de l'accompagnement de la personne prise en charge dans le cabinet d'un praticien. Là aussi, j'ai conscience de ne pas avoir traité le champ théorique de l'accompagnement somato-psychopédagogique dans la dimension qu'il mérite. D'un autre côté, la contrainte de pages limitées m'a fait opter pour une présentation simplifiée des concepts clés de cet accompagnement.

J'aurai pu également réaliser une enquête auprès d'une plus grande population de patients, qui aurait donné plus de poids à ma recherche. Il s'agissait ici de me familiariser au métier de chercheur et de réaliser mes premiers pas dans l'univers épistémologique et méthodologique. J'aurai pu étoffer dans ce chapitre la bibliographie en m'appuyant généreusement sur différents auteurs, mais en même temps, je souhaitais déployer ma posture épistémologique et ma méthodologie en préservant mon ancrage sur le terrain de ma propre recherche. J'ai appris à déployer une réflexion scientifique qui a contribué à me forger une posture de praticien-chercheur mis face à ses données.

En ce qui concerne les perspectives à donner à ma recherche, sur un plan professionnel, cette recherche m'a permis d'entrer en profondeur dans la thématique de l'accompagnement et je perçois nettement que cette nouvelle connaissance va renouveler ma pratique professionnelle. Ce travail me servira aussi de support de cours dans la formation en somato-psychopédagogie. J'espère qu'il aidera les somato-psychopédagogues à mieux comprendre le processus de renouvellement du rapport à soi à l'œuvre en somato-psychopédagogie, de même que la pertinence et l'intelligence des praxis de notre accompagnement. Sur un plan existentiel, je me suis passionnée pour ce travail, il m'a nourri et a jalonné mon parcours de renouvellement de mes rapports pendant trois ans. J'ai notamment renouvelé mon rapport à la connaissance livresque et intellectuelle et je souhaite poursuivre dans cette voie. Ce qui m'amène à une troisième perspective, je réfléchis à poursuivre ce travail d'apprenti praticien-chercheur et à devenir un réel praticien-chercheur du Sensible au sein d'une recherche doctorale.

Bibliographie

- Albarelo L. (2004) *Devenir praticien-chercheur, comment réconcilier la recherche et la pratique sociale*, Bruxelles : De Boeck.
- Beck U. (2003) *Pouvoir et contre pouvoir à l'ère de la mondialisation*, Essai Broché : Teraedre.
- Becker H.S. (2005) *Inventer chemin faisant : comment j'ai écrit les mondes de l'art*, Revue : L'analyse du social, les modèles d'explication, les Presses de l'Université de Laval.
- Berger E. (2007) *Praticien chercheur : un concept, une personne, une posture*, support de cours, séminaire d'octobre, Université Moderne de Lisbonne, Mestrado Psychopédagogie perceptive.
- Berger E. (2007b) *Praticien chercheur : un concept, une personne, une posture*, littérature grise, notes de cours, séminaire d'octobre, Université Moderne de Lisbonne, Mestrado Psychopédagogie perceptive.
- Berger E. (2009) Les praticiens-chercheurs du Sensible : vers une redéfinition de la posture d'implication, in *Sujet Sensible et renouvellement du moi*, Point d'Appui : Ivry sur Seine, 167-190.
- Berger E. (2009) *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes*, Thèse de doctorat Université Paris VIII, Vincennes, St Denis, sous la direction de J.L. Legrand.
- Bois D. Austry D. (2007) Vers l'émergence du paradigme du Sensible, *Revue Réciprocités*, novembre 2007, n°1, 6-22.
- Bois D. (2005) *Corps sensible et transformation des représentations : propositions pour un modèle perceptivo-cognitif de la formation*. Tesina en didactique et organisation des institutions éducatives, Université de Séville.
- Bois D. (2006) *Le Moi renouvelé*, Point d'appui : Ivry Sur Seine.
- Bois D. (2007a) *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte : vers un accompagnement perceptivo cognitif à médiation du corps sensible*, Thèse de Doctorat Européen, Université de Séville, sous la direction d'Antonio Morales et d'Isabel López Górriz.
- Bois D. (2007b) *Cours sur la temporalité*, littérature grise (non publié, non indexé), université moderne de Lisbonne, Mestrado Psychopédagogie Perceptive.
- Bois D. (2007c) littérature grise, cours donné en séminaire à Omega, USA.

- Bois D. (2008) De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie, Analyse biographique du processus d'émergence de nouvelles disciplines, *Revue Réciprocités*, Mai 2008, n°2, 6-18.
- Bois D. (2009) De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie, Analyse biographique du processus d'émergence de nouvelles disciplines, in *Sujet Sensible et renouvellement du moi*, Point d'Appui : Ivry sur Seine, 47-72.
- Bois D. (2009b) L'advenir à la croisée des temporalités, *Revue Réciprocités*, Mai 2009, n°3, 6-15.
- Bois D. (2009c) Relations au corps Sensible et potentialités de l'être humain, in *Vers l'accomplissement de l'être humain*, Point d'Appui : Ivry sur Seine, 21-33.
- Bois N. (2009) Itinéraire et accompagnement performatif du naître à son advenir : vers une maïeutique du Sensible, in *Sujet Sensible et renouvellement du moi*, Point d'Appui : Ivry sur Seine, 431-445.
- Bouchet V. (2006) *Psychopédagogie perceptive et motivation immanente, étude du rapport à la motivation dans un accompagnement à médiation corporelle d'adultes en quête de sens*, Tésina de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive, Université de Lisbonne.
- Bourhis H. (2007) Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives en vue d'accéder à l'inter-réciprocité actuante, *congrès international de somato-psychopédagogue à Athènes*, mai 2007.
- Bourhis H. (2007) *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*, Tésina de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive, Université de Lisbonne.
- Bourhis H. (2009) La directivité informative dans le guidage d'une mise en sens de la subjectivité corporelle : une méthodologie pour mettre en évidence des donations de sens du corps sensible, in *Sujet Sensible et renouvellement du moi*, Point d'Appui : Ivry sur Seine, 245-270.
- Chevrier J. (1997) in Gautier B., *Recherche Sociale : de la problématique à la collecte de données*, PUQ : Ste Foy.
- Courraud C. (2007a) *Toucher psychotonique et relation d'aide, l'accompagnement de la personne dans la cadre de la kinésithérapie et de la fasciathérapie*, Tésina de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive, Université de Lisbonne.
- Courraud C. (2007b) littérature grise, Notes de cours, table ronde, séminaire d'octobre, Université Moderne de Lisbonne, Mestrado Psychopédagogie perceptive.
- Courraud C. (2009) L'entretien tissulaire : une pratique de la relation d'aide en fasciathérapie, in *Sujet Sensible et renouvellement du moi*, Point d'Appui : Ivry sur Seine, 193-220.
- Craig E.-P. (1978) *La méthode heuristique : une approche passionnée de la recherche en sciences humaines*. Traduction du Chapitre II, consacré à la méthodologie, la thèse doctorale de l'auteur, « The heart of the teacher, a heuristic study of the inner world of

- teaching ». Boston University Graduate School of Education, trad. Ali. Hamein, automne 1988.
- De Lavergne C. (2007) La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative, *Revue Recherches qualitatives*, Hors série n° 3, 28-43.
- Delourme A. (1999) Distance intime, tendresse et relation d'aide, Editions Desclée de Brouwer : France.
- Delory-Momberger C. (2009) *La condition biographique : essai sur le récit de soi dans la modernité avancée*, Essai Broché : Teraedre.
- Depelteau F. (2005) *La démarche d'une recherche en sciences humaines, De la question de départ à la communication des résultats*, De Boeck : Laval (Québec).
- Dilthey W. (1947) Origines et développement de l'herméneutique, in *Le monde de l'esprit*, Aubier de Montaigne : Paris.
- Dilthey W. (1992) *Introduction aux sciences de l'esprit. Œuvres complètes T. I.* Cerf : Paris.
- Gadamer H-G. (1960) *Vérité et méthode. Les grandes lignes d'une herméneutique philosophique*, Seuil : Paris.
- Gauthier J-P., Lapointe S., Leger D., Rugira J-M. (2009) La relation au corps sensible : une voie de renouvellement en pratiques psychosociales, in *Sujet Sensible et renouvellement du moi*, Point d'Appui : Ivry sur Seine, 271-299.
- Gaignon G. (2006) *De la relation d'aide à la relation d'êtres*, l'Harmattan : Paris.
- Gouhier H. (1970) *Maine de Biran par lui-même*, Paris : Seuil.
- Honoré B. (1992) *Vers l'œuvre de formation : l'ouverture à l'existence*, l'Harmattan : Paris.
- Honoré B. (2001) *Soigner – Persévérer dans l'existence*, Seli Arslan : France.
- Honoré B. (2003) *Pour une philosophie de la formation et du soin – la mise en perspective des pratiques*, l'Harmattan : Paris.
- Humpich M., Bois D. (2006) Pour l'approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative, in *Recherche Qualitative*, Actes du 1^o colloque international sur les méthodes qualitatives en Sciences humaines et sociales, Centre Universitaire du Guesclin : Montpellier, Béziers.
- Humpich M., Lefloch-Humpich G. (2009) L'émergence de sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au cœur de soi, in *Sujet Sensible et renouvellement du moi*, Point d'Appui : Ivry sur Seine, 73-103.
- Josso M-C. (1990) *Cheminer vers soi*, L'Âge d'Homme : Lausanne.
- Josso M.-C. (1991) L'expérience formatrice : un concept en construction. In Courtois B. & Pineau G. (éds.). *La formation expérientielle des adultes* Paris : La Documentation Française, 191-200.

- Kerjean A. (2006) *L'apprentissage par l'expérience*, Esf éditeur.
- Kohn R. (2001) Les positions enchevêtrées de praticien-qui-devient-chercheur, *Praticien et chercheur – Parcours dans le champ social*, Mackiewicz, L'Harmattan, Paris.
- Lambooy, B. (2003) *Devenir qui je suis, Une autre approche de la personne*. Lisieux : Desclée de Brouwer.
- Large P. (2007) *Corps sensible et transformation en somato-psychopédagogie*, Tésina de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive, Université Moderne de Lisbonne
- Large P. (2009) Corps Sensible et processus de transformation, in *Sujet Sensible et renouvellement du moi*, Point d'Appui : Ivry sur Seine, 403-415.
- Laemmlin-Cencig D. (2007) *La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices*, Tésina de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive, Université Moderne de Lisbonne
- Laemmlin-Cencig D. (2009) La somato-psychopédagogie et ses dimensions soignantes et formatrices, in *Sujet Sensible et renouvellement du moi*, Point d'Appui : Ivry sur Seine, 329-345.
- Le Bouëdec G. (2003) La démarche d'accompagnement, un signe des temps. In *L'accompagnement dans tous ses états*, Condé sur Noiroit : Éducation permanente, 13-20.
- Lefloch G. (2008) *Rapport au corps sensible et expérience de la relation de couple, enquête exploratoire auprès de praticiens-chercheurs de la psychopédagogie perceptive*, Tésina de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Louf A. (1992) *La grâce peut davantage*, Désolée de Brouwer : France.
- Mackiewicz M.-P. (2001) *Praticien chercheur, parcours dans le champ social*, Paris : L'harmattan.
- Misrahi R. (1998) *Le corps et l'esprit dans la philosophie de Spinoza*, Les empêcheurs de penser en rond, Broché : Teraedre.
- Morin E. (1987) *Pour sortir du XXème siècle*, Paris : Seuil.
- Moustakas C. (1990) *Heuristic research, design methodology and applications*. Sage : Beverly Hills.
- Mucchielli A. (2004) Méthode d'analyse phénoménologique. In A. Mucchielli (dir.). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*. Paris : Armand Colin. pp. 191-192.
- Noël A. (2008) *La relation trans-formatrice : vers une éthique de l'accompagnement Sensible*, mémoire de maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Université de Rimouski (Québec).

- Noël A. (2009) La relation trans-formatrice à la croisée de la somato-psychopédagogie et de la psychosociologie, in *Sujet Sensible et renouvellement du moi*, Point d'Appui : Ivry sur Seine, 301-326.
- Paillé P., Mucchielli A. (2005) *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Armand Colin : Paris.
- Paillé P. (1994) L'analyse par théorisation ancrée. *Cahier de recherche sociologique*. n°23, pp. 147-181.
- Paré A. (1993) « Présence en éducation » et « Transfert et Contre-transfert en éducation », *Intégration*, n°17, Ste Foy, 9-52.
- Paul M. (2003) L'accompagnement : une nébuleuse, in *L'accompagnement dans tous ses états*, Condé sur Noiroit : Éducation permanente, 43-56.
- Paul M. (2004) *L'accompagnement : une posture professionnelle spécifique*, l'Harmattan : Paris.
- Pineau G. (1983) *Produire sa vie, autoformation et autobiographie*, Edilig : Paris.
- Pineau G. (2003) L'accompagnement en formation : de l'avant naissance à l'après mort, In *L'accompagnement dans tous ses états*, Condé sur Noiroit : Éducation permanente, 29-41.
- Ramond C. (1999) *Le vocabulaire de Spinoza*, Ellipses : Paris.
- Rogers C. (1998) *Le développement de la personne*, Dunod : Paris.
- Rosenberg S. (2007) Le statut de la parole du Sensible : la parole du Sensible dans la dynamique de la relation d'aide en somato-psychopédagogie, Tésina de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Rosenberg S. (2009) La parole du Sensible, de l'expérience en première personne au point de vue en première personne, in *Sujet Sensible et renouvellement du moi*, Point d'Appui : Ivry sur Seine, 347-376.
- Rugira J-M. Galvani P. (2003) Du croisement interculturel à l'accompagnement transculturel en formation, In *L'accompagnement dans tous ses états*, Condé sur Noiroit : Éducation permanente, 179-195.
- Rugira J-M. (2004) *La souffrance comme expérience trans-formatrice. Récit autobiographique d'inspiration phénoménologico-herméneutique*, thèse de doctorat en Éducation, Université de Rimouski, faculté des sciences de l'éducation.
- Singer C. (2001) *Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi !*, Albin Michel : Paris.
- Spinoza, (1965) *Éthique*, Flammarion : Paris.
- Van Manen M. (1990) *Researching Lived Experience*, Suny Press : New York.
- Varela F. (1989) *Connaître les sciences cognitives, tendances et perspectives*. Seuil : Paris

ANNEXES

Annexe 1

Présentation des différentes praxis de l'accompagnement en somato-psychopédagogie

La somato-psychopédagogie a comme orientation principale l'enrichissement du rapport au Sensible, sur un plan perceptif, moteur, cognitif et comportemental. Ses quatre instruments sont les pratiques manuelle, gestuelle, introspective et verbale. Avant d'aborder spécifiquement les diverses praxis, je souhaite préciser un point commun à toutes les pratiques, l'expérience extra quotidienne.

1. L'expérience extra quotidienne

La somato-psychopédagogie mise toute son action à partir d'une expérience corporalisée interne, visant à développer son rapport au Sensible. Cette expérience est convoquée dans des conditions bien particulières que nous avons dénommées *expérience extra quotidienne* (Bois 2007, Berger 2009). Cette notion est tout d'abord définie par ce qu'elle n'est pas : « *La mise en situation extra quotidienne est ainsi nommée par opposition à (ou en complément de) l'expérience puisée dans la vie quotidienne, cette dernière se caractérisant à la fois par son cadre habituel de déroulement et par une attitude naturelle envers cette expérience.* » (Bois, 2007, p. 76). Nous voyons ainsi que le cadre d'expérience permet à la personne de s'extraire de sa quotidienneté. En effet, il est important que la personne développe un rapport inhabituel avec son expérience, son vécu, une attention et une intention bien spécifiques, une attitude inhabituelle face à son vécu ; il nous arrive de parler de « conversion » de l'attention. Par exemple, au quotidien, l'attention est le plus souvent portée vers des phénomènes extérieurs à soi. A l'inverse, dans l'extra quotidienneté, l'attention est tournée vers les phénomènes intérieurs. Autre exemple tendant à illustrer ce propos : habituellement, l'attention est soutenue sur un phénomène alors que, dans l'extra quotidienneté, l'attention vise à laisser venir à soi des « événements » ; on parle d'attentionnalité.

L'extra quotidienneté est ensuite une manière d'amener une personne vers l'inconnu, l'inédit de soi et par là même de contourner l'obstacle de la connaissance et de l'habitude dans le processus de formation. En permettant à la personne d'être en relation avec un inédit de soi et en soi, nous détournons un conditionnement et facilitons l'apprentissage par l'accès à la nouveauté : « (...) *l'extra quotidienneté place le sujet dans un rapport à son expérience qui le sort de l'expérience dite première, (...), les conditions extra quotidiennes servent à produire des perceptions inédites qui créent l'étonnement (...)* » (Berger, Bois, 2007, p. 28-29).

La mise en situation extra quotidienne est également une manière de permettre à la personne d'entrer dans un processus d'éducabilité de sa perception du Sensible : « *Il existe bien une éducabilité de la perception du Sensible, en tout cas, dans les conditions d'expérience extra quotidienne que nous avons explorées.* » (Bois, 2007, p. 353). Cette éducabilité perceptive est à l'origine du processus du renouvellement du rapport à son corps et ainsi à soi. C'est cette voie de passage qu'empreinte la somato-psychopédagogie pour accompagner la personne à déployer ses potentialités.

2. La relation d'aide manuelle

Dans la pratique d'un somato-psychopédagogue, la première proposition est la relation d'aide manuelle pour différentes raisons : elle est la voie de facilitation la plus grande pour percevoir le mouvement interne et retrouver un lien avec son intériorité ; elle permet de construire la relation de réciprocité actuante entre le praticien et la personne ; elle commence à favoriser la réciprocité de la personne à elle-même.

Je propose au lecteur de découvrir en quoi la relation d'aide manuelle peut avoir pour objectif l'accompagnement de la personne. Tout d'abord, le toucher pratiqué est un *toucher de relation*, il permet d'établir une relation entre le praticien et le patient par l'intermédiaire du *psychotonus*. Cette pratique manuelle permet de créer les conditions de la réciprocité actuante et d'un dialogue silencieux, comme le présente C. Courraud : « *la justesse du toucher de relation se mesure à la capacité du praticien de répondre de façon adéquate à la demande non verbale du corps. Ce dialogue non verbal passe par le toucher psychotonique : l'échange est silencieux, non réfléchi, immédiat et adéquat.* » (Courraud, 2007, p. 61). À partir de ce toucher, s'engage ainsi un véritable dialogue psychotonique, nous parlons alors d'*entretien tissulaire*. Le somato-psychopédagogue est entraîné à lire les informations données sous ses mains par le corps et à dialoguer avec la personne par l'intermédiaire de sa *réaction psychotonique*. Il sait écouter, comprendre, respecter la demande silencieuse du corps et s'ajuster à celle-ci.

Ensuite, la relation d'aide manuelle crée les conditions de retrouvaille de la personne avec elle-même ; elle est guidée vers une reconstruction de son identité et de son équilibre somato-psychique. Je fais à nouveau appel aux travaux de C. Courraud pour argumenter ce phénomène : « *le toucher (...) est le point de départ d'une reconstruction de la fonction identitaire et du sentiment de corporéité qui participe au sentiment d'unité somato-psychique.* » (Courraud, 2007, p. 126).

Puis, progressivement, la personne est invitée à percevoir ce dialogue silencieux et ses effets en temps réel de la pratique. Comme nous le dit D. Bois : « *le sujet découvre avec étonnement des détails de lui-même inconnus jusqu'alors, qui sont autant de morceaux dispersés qui se rassemblent pour donner corps à son sentiment d'exister.* » (Bois, 2007, p. 107). Cet enrichissement perceptif permet à la personne non seulement de se reconstruire mais aussi d'enrichir son sentiment d'exister et d'en ressentir la substance.

Et enfin, la relation d'aide manuelle a également comme vocation de permettre à la personne de se reconnecter avec sa force de renouvellement interne. Les travaux de C. Courraud présentent ce phénomène : « *Ici, la relation d'aide s'appuie et se construit sur le dialogue silencieux avec un mouvement interne qui porte en lui une puissance de vie, une « force interne », un principe dynamique, une force de renouvellement et de santé incarnée dans le corps.* » (Courraud, 2007, p. 45).

Le premier travail d'accompagnement du somato-psychopédagogue est ainsi d'aider la personne à se retrouver, se reconstruire puis se reconnaître par l'intermédiaire de sa relation au mouvement interne.

3. La relation d'aide gestuelle

Concernant la relation d'aide gestuelle, nous allons également l'observer dans une visée d'accompagnement de la personne. Tout d'abord, la relation d'aide gestuelle est une « *mise en action de soi au service de la perception du Sensible* » (Bois, 2007, p. 108). Elle permet à la personne d'entrer dans l'action à partir de ce qu'elle a rencontré en pratique manuelle et notamment de son dialogue silencieux avec elle-même. E. Berger nous décrit bien les enjeux d'une telle mise en action : « *En puisant à l'expérience du corps Sensible, nous rencontrons cette nécessité profonde de prolonger au dehors l'être qui nous anime, de le faire vivre dans une gestualité qui se fait l'expression visible de notre essence intérieure.* » (Berger, 2009, p. 226). La relation d'aide gestuelle est ainsi un moyen de « montrer au dehors » ce que la personne vit en elle, d'apprendre à exprimer par le geste son vécu intérieur dans un acte authentique et à bouger en lien avec son intériorité corporéifiée Sensible.

Ensuite, cette pratique aide la personne à donner du sens à ce qu'elle vit ; elle va « *apprendre à construire un nouveau rapport à son propre mouvement et à lui donner une valeur significative.* » (Bois, 2007, p. 108). Le praticien, toujours sous le couvert de la réciprocité actuante, apprend à la

personne à bouger pour apprendre de son mouvement. C'est-à-dire qu'elle bouge pour se ressentir, pour explorer des aspects de son geste inédits et ainsi pour enrichir son potentiel gestuel qui devient un enrichissement de son potentiel d'action.

Puis, la relation d'aide gestuelle permet à la personne d'être présente à elle-même pendant son geste et ainsi d'augmenter globalement sa présence à soi. C'est ce que développe A. Noël : « *Réaliser un mouvement en puisant également dans le potentiel gestuel non utilisé habituellement mais pourtant disponible, voilà qui enrichit le corps non seulement de nouvelles sensations mais également d'une plus grande qualité de présence à soi.* » (A. Noël, 2000, p. 21).

Et enfin, progressivement, la personne devient autonome dans son processus de relation au Sensible, elle capte davantage d'informations de son geste et ainsi régule ses actions en fonction de son rapport au Sensible. Elle entre dans une dynamique d'autonomie par rapport à la notion de prendre soin de soi. Et ainsi, comme nous le dit M. Leao, elle apprend à dérouler un geste ayant comme starter le mouvement interne, elle apprend à suivre ses propres impulsions. De cette manière, la personne découvre une mise en action d'elle-même impulsée par la force et l'intelligence du mouvement interne : « *le mouvement interne (...) s'avère être en fait, une source d'émergence de l'action différente de la décision volontaire.* » (Leao, 2003, p. 201-202). Nous voyons ainsi que suivre les élans du mouvement interne, c'est entrer en relation avec son processus de renouvellement. La personne est alors en contact avec une gestuelle que nous appelons *libre*, elle est singulière et s'appuie sur le *dialogue silencieux* que la personne a installé avec son propre mouvement interne. Elle retrouve « *la cohérence naturelle des différents segments du corps dans la globalité* » (Bois, 2007, p. 108).

Pour questionner l'aspect de l'extra quotidienneté dans cette pratique de la relation d'aide gestuelle, je prends appui sur les propos d'E. Berger : « *La mise en situation extra quotidienne propose au contraire un mouvement effectué lentement, de manière relâchée, sans but fonctionnel à atteindre, avec une attention centrée sur le déroulement du trajet et les effets du geste.* » (Berger, 2009, p. 230).

4. La relation d'aide introspective

La relation d'aide introspective est une forme d'introspection qui s'appuie sur un ancrage corporel. Comme le précise D. Bois, l'introspection n'est pas seulement une pratique concernant la vie psychique de la personne ; celle-ci est amenée à percevoir des phénomènes internes ou *signaux internes* et notamment le mouvement interne, en situation d'immobilité : « *dans notre conception, les états de conscience et la vie intérieure n'appartiennent pas seulement à la sphère mentale ou psychique, ce sont également des phénomènes réellement corporels, intimement liés à la qualité de rapport que l'on entretient avec le mouvement interne.* » (Bois, 2007, p. 109-110).

En développant ainsi sa perception du mouvement interne et d'elle-même et en apprenant à dialoguer avec son intériorité, la personne entre dans un statut de sujet de sa vie, elle « chemine vers elle ». H. Bourhis décrit ce qu'elle nomme « *l'introspection Sensible* » comme étant « (...) *la mise en action du sujet percevant, ressentant, pensant, actant. Celui-ci interroge en effet l'objet visé en lien avec la subjectivité corporelle, lieu de **donation immédiate de sens et qui emporte avec elle une pensée subjective, qui apprend au sujet quelque chose de lui-même.*** » (Bourhis, 2009, p. 251). De cette observation active de soi, la personne découvre, parfois en temps réel de l'expérience, des significations de ses vécus.

L'introspection sensorielle permet également à la personne de découvrir sa manière d'être à soi, à l'expérience, elle révèle parfois des attitudes de vie passées inaperçues. Je laisse ici la place à E. Berger qui présente un des objectifs de l'introspection sensorielle : « *ainsi se fait jour un autre objectif de l'introspection sensorielle : rencontrer notre manière de vibrer, découvrir certains modes de fonctionnement, de réaction ou de motivation avec lesquels nous fonctionnons sans vraiment nous en rendre compte et œuvrer à enrichir la malléabilité de notre corps et de notre psychisme.* » (Berger, 2006, p. 88).

Dans cette pratique d'accompagnement, la personne est assise confortablement, aucune consigne d'alignement de la colonne ou de maintien d'une posture n'est donnée. Dans un premier temps, elle est guidée verbalement afin de solliciter son attention sur ses états du corps et de lui permettre de se familiariser progressivement avec l'immobilité et le silence. Dans un second temps, la personne a une relation à la subjectivité corporelle plus performante ; elle est alors mise en situation de silence, elle

s'entraîne à rencontrer le mouvement interne et, à son contact, à enrichir sa vie perceptive et réflexive. H. Bourhis décrit ce phénomène : « *Si au début de l'apprentissage introspectif, le pratiquant s'oblige à mobiliser des actes introspectifs de manière intentionnelle pour rechercher des informations spécifiques, avec la pratique régulière de l'introspection sensorielle, la qualité introspective devient spontanée, non intentionnelle et se déploie à tout moment.* » (Bourhis, 2009, p. 256). Nous retrouvons dans cette pratique, le projet d'autonomisation de la personne dans son rapport au Sensible.

5. La relation d'aide verbale

La relation d'aide verbale a une place particulière et peut intervenir à chaque étape de l'accompagnement de la personne.

Au préalable, il me semble opportun de préciser que le guidage verbal dans le cadre de la somato-psychopédagogie répond au concept de la *directivité informative* (Bois 2007, Rosenberg 2007, Bourhis 2009). Dans la pratique, le guidage verbal est essentiel pour permettre à une personne de poser son attention sur des phénomènes inhabituels qui se déroulent en elle et plus précisément sur la prise de conscience de la présence d'un mouvement interne.

L'entretien verbal est un entretien à méditation corporelle, c'est-à-dire que le patient prend appui sur l'expérience du Sensible pour dérouler sa pensée et ses mots. Il décrit tout d'abord son vécu puis le praticien l'aide à déployer et donner du sens à celui-ci par des reformulations ou des *relances* (Rosenberg, 2007).

L'entretien verbal a une autre vocation, il aide la personne à décrire et à explorer les perceptions révélant la présence du mouvement interne. Il lui permet également de développer plus profondément le sens de ces perceptions pour elle-même dans sa vie actuelle. Car, comme le dit Bois : « *une expérience ne peut livrer la totalité de son contenu et de son sens tant qu'elle reste silencieuse.* » (Bois, 2007, p. 111).

L'entretien verbal ou l'espace de parole est aussi une occasion pour la personne d'apprendre de ce qu'elle dit ; elle peut en prendre la mesure et ainsi explorer une nouvelle manière de réfléchir son expérience. De ces différents apprentissages, elle découvre une nouvelle manière d'être à soi et aux autres. S. Rosenberg aborde ici ce phénomène : « *On s'aperçoit que l'espace de parole qui invite à exprimer les sens en mots est révélateur pour la personne qui la prononce. Elle a le sentiment qu'elle accède à la compréhension de son vécu et à une nouvelle manière d'être qui seraient restés plus confus en l'absence de cette mise en mots.* » (Rosenberg, 2007, p. 100). L'expérience du Sensible met la personne au contact d'un inédit de soi et en soi. Cet inédit a besoin de la mise en mots pour être reconnu, validé et mémorisé. L'espace de parole autorise la personne à dire son expérience et lui offre l'opportunité d'exprimer pleinement une nouvelle manière d'être à elle-même et aux autres, une nouvelle manière de s'exprimer et même de penser.

Et enfin, l'entretien verbal permet à la personne de biographiser son expérience, c'est-à-dire lui permettre de faire partie intégrante de sa vie et de mettre en action ses découvertes et ses décisions. H. Bourhis nous décrit ce processus : « *les informations nouvelles, découvertes à travers son expérience et la directivité informative, n'effacent pas d'un seul coup sa manière d'être, mais elle lui offre une plus grande lucidité (...), ses prises de conscience et ses décisions ont un impact direct sur son rapport à elle et en particulier sa tonicité (...) on observe ici une reconfiguration qui va de pair avec la capacité nouvelle d'entrer en action.* » (Bourhis, 2009, p. 268).

L'entretien peut se dérouler dans différents moments : durant le temps de l'expérience (en temps réel), juste après l'expérience (post immédiateté) ou en différé de l'expérience. Le praticien veille à ce que certaines conditions, notamment les conditions de la réciprocité actuante, soient conservées. C'est pourquoi l'entretien se pratique toujours après un temps d'accordage où la personne est au contact de son expérience.

Il me paraît important de préciser mon choix de ne pas étudier la mise en situation d'écriture dans mon projet de recherche. Cette proposition pédagogique, qui prend souvent la forme de la rédaction d'un journal de bord, est essentielle dans le processus de formation d'une personne. Cependant, pour cerner mon projet de l'accompagnement, j'ai choisi les mises en situation qui font appel à l'interaction entre une personne et un formateur. La mise en situation d'écriture nécessite un temps « solitaire », même si, *a posteriori*, elle peut faire l'objet d'un entretien verbal.

Annexe 2

Guide d'entretien à directivité informative

I. Renouvellement du rapport à soi

Antériorité :

- *Avant de venir faire vos séances de somato-psychopédagogie, comment étiez-vous ?*
 - a. *comment vous sentiez-vous ?*
 - b. *quel rapport aviez-vous avec vous-même ?*
 - c. *aviez-vous un rapport à votre corps ?*
 - d. *étiez-vous dans une dynamique de réflexion ?*
 - e. *est ce que le renouvellement du rapport à soi était un projet ?*
 - f. *quelles étaient vos attentes ?*
 - g. *comment voyiez-vous ce travail ?*
 - h. *quelle était la place de votre corps, de votre ressenti dans votre vie ?*

Processus :

- *Quel était votre projet de départ ?*
 - *a-t-il évolué ?*
 - *en quoi ?*
 - *comment ?*
 - *et selon quel objectif ?*
- *Qu'est ce qui, dans ce travail d'apprentissage et de changement, vous est facile ?*
 - *Avez-vous perçu en vous, une qualité qui vous facilite cette forme d'apprentissage et changement ?*
- *Est ce que vous avez rencontré des difficultés ?*
 - *Y en a-t-il une qui soit majeure ?*
 - *perceptive ?*
 - *compréhensive ?*
 - *réflexive ?*
 - *de mise en action ?*
 - *dans votre façon de voir la vie ?*
 - *dans votre participation ? active, passive, impliquée ?*
 - *Estimez vous que cette approche est confrontante ?*
 - *si oui : Quelle est la nature de la confrontation que vous avez rencontré ?*
 - *Quelles sont vos stratégies ?*
 - *ont-elles évolué ?*
 - *comment faisiez-vous avant ?*
 - *Avez-vous noté des changements dans votre vie ?*
 - *dans vos réactions ?*
 - *comment faisiez-vous avant ?*

Maintenant et pour l'avenir :

- *Est ce que les séances de somato-psychopédagogie sont un rendez vous important, -*pour vous, dans votre renouvellement du rapport à soi ?*
 - *si oui, en quoi ?*
- *comment percevez vous, pendant les séances, le renouvellement du rapport à vous même ?*
 - *ces sensations perçues participent-elles au renouvellement du rapport à soi ?*
 - *de quelle manière ?*

II. Aspect soignant, formateur, transformateur de la somato-psychopédagogie

- *est ce que pour vous la somato-psychopédagogie est **soignante** ?*
 - *si oui, qu'est ce qu'elle soigne ?*
 - *Vous souvenez vous d'un moment où vous vous êtes dit que cet acte de somato-psychopédagogie était soignant ?*
 - *Pouvez vous le décrire ? (cadre d'expérience, apprentissage, renouvellement)*
- *est ce que, pour vous, la somato-psychopédagogie est **formatrice** ?*
 - *est ce que vous vous dites : j'apprends quelque chose ?*
 - *Vous souvenez vous d'un moment où vous vous êtes dit que cet acte de somato-psychopédagogie était formateur ?*
 - *Pouvez vous le décrire ? (cadre d'expérience, apprentissage, renouvellement)*
- *est ce que, pour vous, la somato-psychopédagogie est **transformatrice** ?*
 - *que transforme-t-elle ?*
 - *Vous souvenez vous d'un moment où vous vous êtes dit que cet acte de somato-psychopédagogie était transformateur ?*
 - *Pouvez vous le décrire ? (cadre d'expérience, apprentissage, renouvellement)*
- *ces expériences soignantes, formatrices, transformatrices ont-elles participé au renouvellement du rapport à soi ? en quoi ?*

III. Spécificités des instruments pratiques dans le renouvellement du rapport à soi

- *Est ce que vous ressentez des différences entre les différentes mises en situation pratiques ?*
 - *pouvez vous me dire lesquelles ?*
 - *Comment percevez-vous les différentes mises en situation pratiques ?*
 - *est-ce, pour vous, la même sollicitation ?*
- *Si besoin :*
 - *Concernant la relation d'aide manuelle :*
 - *Que perçois-tu dans cette situation qui n'apparaîtrait pas dans les autres ?*
 - *ou Quelles sont tes perceptions repères ? ou les plus nettes dans cette situation ?*
 - *Qu'est ce que vous apporte la relation d'aide manuelle ?*
 - *dans son aspect soignant ?*
 - *dans son aspect formateur ?*
 - *dans sa participation à votre changement ?*
 - *Concernant la relation d'aide gestuelle :*
 - *Que perçois-tu dans cette situation qui n'apparaîtrait pas dans les autres ?*
 - *ou Quelles sont tes perceptions repères ? ou les plus nettes dans cette situation ?*
 - *Qu'est ce que vous apporte la relation d'aide gestuelle ?*
 - *dans son aspect soignant ?*
 - *dans son aspect formateur ?*
 - *dans sa participation à votre changement ?*
 - *Concernant l'introspection du Sensible :*
 - *Que perçois-tu dans cette situation qui n'apparaîtrait pas dans les autres ?*
 - *ou Quelles sont tes perceptions repères ? ou les plus nettes dans cette situation ?*
 - *Qu'est ce que vous apporte l'introspection du Sensible ?*
 - *dans son aspect soignant ?*
 - *dans son aspect formateur ?*
 - *dans sa participation à votre changement ?*
 - *Concernant l'entretien verbal :*
 - *Que perçois-tu dans cette situation qui n'apparaîtrait pas dans les autres ?*
 - *ou Quelles sont tes perceptions repères ? ou les plus nettes dans cette situation ?*
 - *Qu'est ce que vous apporte l'entretien verbal ?*
 - *dans son aspect soignant ?*
 - *dans son aspect formateur ?*
 - *dans sa participation à votre changement ?*

- *Quel est l'instrument pratique que vous préférez ?*
 - *savez vous pourquoi ?*
 - *cela a-t-il évolué ?*
 - *est ce celui qui vous a fait rencontrer le mouvement interne ?*
- *Quel est le cadre expérientiel qui vous met le plus en difficulté ?*
 - *savez vous pourquoi ?*
 - *cela a-t-il évolué ?*
- *Quand vous êtes en difficulté, utilisez-vous la somato-psychopédagogie ?*
 - *quel instrument pratique en particulier ?*
 - *y a-t-il des difficultés où vous utilisez plus l'un ou l'autre des instruments pratiques ?*
 - *qu'est ce que cela vous apporte ?*

IV. Place de la médiation dans le renouvellement du rapport à soi

- *Quel est pour vous, la place de la médiation dans l'enrichissement expérientiel ?*
- *Dans l'accompagnement au renouvellement du rapport à soi ?*
- *Comment percevez vous le guidage verbal pendant l'expérience ?*
 - *Les consignes sont-elles aidantes ? confrontantes ?*
- *Comment percevez-vous la manière de guider verbalement autour de l'expérience ?*
 - *(avant, après, est ce utile pour apprendre, laisser place à l'interactivité verbale) ?*
 - *Est ce que cela favorise l'accès à la nouveauté ?*
 - *A quoi êtes-vous le plus sensible dans les consignes ?*

Avez vous autre chose à dire sur ce sujet ou qui naît de cette réflexion ?

Annexe 3

Analyse Classificatoire des entretiens de Julie, de Magali et Thomas

1. Analyse classificatoire de l'entretien de Julie

Situation de Julie avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie

Atmosphère générale

« (...) j'étais épuisée, et bien, ça je l'avais compris, j'étais allée au bout de mes ressources disponibles du moment (...) » (J. L31-32). « (...) j'avais une raison de travailler, de m'occuper des gens de ma famille et je pense que j'existais à travers cela. » (J. L61-62). « (...) quelqu'un qui donnait énormément, tu vois, qui travaillait beaucoup, qui s'investissait sans compter dans les projets, dans les travaux, dans le travail, dans la vie familiale, dans la vie personnelle, sans compter, sans prendre la mesure (...) » (J. L10-12). « (...) la notion du rapport à moi que j'aie maintenant, pour en parler il y a 10 ans, il y en avait un, c'est sûr, il n'a plus rien à voir avec ce que je considère maintenant. » (J. L58-59). « Mon rapport à moi, il passait par le don de moi à l'autre et c'était comme cela que je me nourrissais probablement. » (J. L62-63). « (...) il n'avait pas besoin d'être cultivé, travaillé. » (J. L61). « (...) c'est des questions que je ne m'étais pas posées à l'époque, une forme de nourriture externe qui faisait que ça me donnait ce dont j'avais besoin pour continuer à vivre (...) » (J. L64-65).

Rapport au corps

« (...) je faisais beaucoup de sport, enfin d'activités physiques, des activités sportives qui ne passaient pas inaperçues dans mon planning (...) » (J. L81-82). « J'avais un rapport à mon corps physique (...) » (J. L81). « (...) les situations stressantes du travail avaient un effet sur la qualité de ma relation avec les autres (...) » (J. L86-87). « Je faisais une heure, deux heures de sport avant de rentrer chez moi, surtout pour rentrer reposée et calme avec eux. » (J. L88-89). « (...) et je cherchais la détente par le volet activité. » (J. L90).

Rapport au psychisme

« (...) maintenant, je considère que j'ai droit à l'erreur (...) » (J. L431-432). « (...) avant, je ne m'autorisais pas à me tromper, je ne m'autorisais pas à changer d'avis de peur qu'on me dise que j'étais une girouette (...) » (J. L434-435). « (...) le besoin d'être parfaite à l'époque m'empêchait tout cela (...), me renvoyait de la culpabilité si jamais je me trompais (...) » (J. L436-437).

Rapport à la manière d'être à la vie quotidienne

« Mon rapport à moi, il passait par le don de moi à l'autre et c'était comme cela que je me nourrissais probablement. » (J. L62-63). « (...) une forme de nourriture externe qui faisait que ça me donnait ce dont j'avais besoin pour continuer à vivre (...) » (J. L64-65). « (...) sans compter, sans prendre la mesure (...) de la dose (...) » (J. L12). « Je ne suis pas quelqu'un qui avait une confiance en elle énorme (...) » (J. L104-105).

Rapport à la connaissance de soi

« je suis partie d'une méconnaissance de moi » (J. L872), « j'ai eu une prise de conscience : "mais toi qui te dit très pondérée, très calme, en fait, tu es très énervée, très agitée dans ta vie" » (J. L185-186). « "tu ne t'en es jamais rendue compte !" » (J. L186).

Situation de Julie après l'accompagnement en somato-psychopédagogie

Rapport au corps

« (...) j'ai appris à... doser mon effort, à le rendre, au contraire, plus percutant. » (J. L463). « (...) lorsque j'ai une fatigue liée à un travail de la journée qui a été un peu plus dense qu'habituellement et bien là, je vais aller faire une introspection, le soir (...) » (J. L281-282).

Rapport au psychisme

« (...) j'ai le droit de changer d'avis, de changer, d'évoluer dans mes représentations, j'ai le droit de regarder... de différentes manières un problème (...) » (J. L432-434). « je considère que j'ai droit à l'erreur, ... j'ai droit au doute, ... j'ai le droit de me tromper (...) » (J. L431-432). « (...) c'est cette capacité à voir autrement les choses et à les vivre autrement et à les sentir autrement (...) » (J. L878-879).

Rapport à la manière d'être à la vie quotidienne

« (...) c'est ce que j'ai fait de plus intense depuis 10 ans et, c'est oui... oui, clairement la somato-psychopédagogie m'a aidé à cela, à me respecter, à mieux me connaître (...) » (J. L458-459). « (...) j'ai appris à mesurer, à doser, j'ai appris à dire non, j'ai appris à dire oui quand ça me convient (...) » (J. L461-462). « Et, cela m'a permis de cultiver ma confiance en moi (...), je suis capable d'avoir confiance en moi pour continuer dans quelque chose que je ne connais pas (...) » (J. L126-127). « (...) par exemple, je n'aurais pas été capable de parler à plus d'une personne ou deux avant, parce que j'étais extrêmement gênée par... maintenant je suis amenée à parler devant des groupes de mille personnes (...) » (J. L546-548). « (...) il y a une énorme transformation de la personne sans perdre (...) son originalité. » (J. L549-550).

Rapport à la connaissance de soi

« (...) j'arrive à une découverte, j'ai pas dit connaissance puisque justement je laisse la porte (ouverte). » (J. L872-873). « (...) je découvre plein de choses qui me font plaisir (...) parfois c'est pas plaisant ce que je découvre, mais je suis contente de le découvrir. » (J. L781-783). « (...) quoi que ce soit que je découvre sur moi (...), ça n'est plus un défaut (...) c'est moi. » (J. L785-787). « (...) Quelque chose de très puissant, très, très fort comme un volcan mais très doux... très moelleux, puissance et... douceur, ... force et douceur (...) » (J. L633-634). « (...) je me souviens j'avais des larmes qui avaient coulé, ce jour-là (...) » (J. L627).

Les impacts des différentes relations d'aide sur le renouvellement du rapport à soi

Atmosphère générale

« (...) on s'adresse au mouvement interne, à ce mouvement qui est dans la personne, dans le corps de la personne, ce qui lui permet de vivre... de se sentir, de se percevoir, oui, on s'adresse toujours à cela mais de manières différentes. » (J. L599-601). « (...) c'est une autre façon de voir, (...) c'est la même personne (...) » (J. L699-700).

Les impacts de la relation d'aide manuelle sur le renouvellement du rapport à soi

« (...) l'accès au mouvement interne est plus lent quand je suis sur une table mais alors, après, il va plus loin (...) » (J. L617-618). « (...) au départ, c'est très local, c'est sous tes mains (...) » (J. L611-612). « (...) par contre, j'ai des souvenirs de mouvement vraiment énorme à la fin (...) » (J. L620-621). « (...) quelque chose de très puissant, très, très fort comme un volcan mais très doux... très moelleux, puissance et... douceur... force et douceur (...) quelque chose d'énorme que je ne connaissais pas (...) » (J. L633-635). « (...) c'était une fois, un jour, c'était ce mouvement qui s'est... je n'ai même pas trouvé de mots ce jour là, je sais pas si je l'ai encore, si je l'ai trouvé depuis... cet événement qui s'est passé au niveau de mon thorax là... qui était mais alors très, très puissant à tel point que je crois qu'en retour je n'ai pas trouvé de mots pour le

verbaliser... et ça c'était complètement inespéré au départ parce que je suis arrivée, j'étais... je me souviens j'avais des larmes qui avaient coulé, ce jour là, je relâchais beaucoup, je crois que je... j'avais une problématique assez importante à ce moment là et... tout s'est libéré là à ce moment là, je pense que c'était aussi au niveau des problèmes de mon frère, problème cœur, affectif et tout... et j'ai ce souvenir de quelque chose que je n'ai jamais senti, en introspection ou... » (J. L623-631). « (...) je dirais que c'est plus soignant et transformateur. » (J. L671). « (...) dans la thérapie manuelle, c'est comment je me sens (...) » (J. L698-699). « (...) quand j'ai un problème, vraiment lourd (...) » (J. L305), « (...) je viens en consultation (...) » (J. L311). « (...) j'avais l'impression de ne pas être dans ce que je faisais, j'étais un automate (...) » (J. L310-311). « (...) si je veux l'efficacité, et bien je sais que j'ai l'entretien verbal et la thérapie qui vont m'aider à avancer alors là, je vais les choisir... » (J. L817-818).

Les impacts de la relation d'aide gestuelle sur le renouvellement du rapport à soi

« (...) je dirais que le mouvement pour moi, il a un aspect de photographie de comment je suis en ce moment, de comment je bouge, comment j'évolue ? un aspect d'information (...) » (J. L708-710). « (...) je crois que je porte assez attention à cela (les informations) et peut être un peu moins sur la circulation du mouvement (...) » (J. L700-701). « (...) ça me donne des info (...) sur : comment j'évolue (...), c'est une autre façon de voir (...), c'est la même personne (...) » (J. L698-700). « (...) j'essaie de faire des liens sur comment je suis campée sur mes pieds en ce moment et comment je bouge tout de suite et comment je bouge dans la vie ? » (J. L696-698). « (...) une forme d'information-analyse-transformation, je verrais cela sur le mouvement gestuel (...) » (J. L715-716). « (...) j'ai une information de comment je vais, par exemple, vers l'avant (...). Et après, (...) de voir si, dans ma vie quotidienne, je change ma façon d'aller vers l'avant (...) » (J. L710-714). « C'est vraiment la représentation du schéma tel que je suis tout de suite, tel que je suis dans ma vie en ce moment. » (J. L695-696). « C'est comment je suis quand je suis debout ? » (J. L691), « (...) comment je bouge (...) ? » (J. L697). « (...) si (...), je me prépare à aller travailler, à faire une grosse journée, je sais qu'elle va être difficile, là je fais du mouvement (...) » (J. L287-288). « (...) j'aime bien le mouvement aussi, j'aime bien faire mon mouvement dehors dans mon jardin... » (J. L814-815). « (...) je fais soit l'accordage, j'ai mes préférés, soit le biorythme, quand (...) j'ai beaucoup de temps, c'est le crépuscule, c'est les 3 que j'aime, je ne sais pas pourquoi. » (J. L288-290).

Les impacts de l'introspection sensorielle sur le renouvellement du rapport à soi

« (...) le mouvement interne, je le retrouve plus dans l'introspection par exemple (...) » (J. L701-702). « (...) l'évolution des perceptions est moins grande qu'en thérapie manuelle (...) » (J. L728-729). « (...) je sens des mouvements d'élargissement (...), je prends de la place alors qu'habituellement je ne le sens pas trop. » (J. L730-732). « (...) tout le monde était bien rangé à sa place, enfin tout mon corps était bien à sa place, (...) » (J. L343). « De luminosité (...) quand elle est là (...), il me semble que j'ai atteint déjà un niveau de présence, c'est mon petit indicateur (...) » (J. L740-743). « (...) une impression de plénitude assez rapide, de densité mais pas de dureté, de quelque chose de rempli, de présent (...), un moelleux qui s'est installé (...) » (J. L344-346). « (...) j'aime beaucoup l'introspection avec une légère avance sur les autres (...) » (J. L809-810). « (...) je sais que ça va m'amener à voir de façon plus précise et plus claire comment je suis. » (J. L359-360). « (...) pour me stabiliser, me retrouver (...) » (J. L748). « (...) ça m'apprend à apprendre de moi (...) » (J. L750-751). « (...) c'est un peu ce qui va le plus confronter ma façon de vivre, de travailler, d'être (...). Seule, immobile. » (J. L762-766). « (...) je me suis rendue compte que ça venait à me faire travailler sur mes représentations mentales des choses. » (J. L401-402). « des fois, je crois que je suis en forme, je ferme les yeux et je découvre quelque chose de complètement éparpillé (...) alors que je pensais que j'étais pas mal. » (J. L352-355). « (...) lorsque j'ai une fatigue liée à un travail de la journée (...). Au cours d'une insomnie, c'est une mini introspection (...) » (J. L281-284).

Les impacts de l'entretien verbal clinique sur le renouvellement du rapport à soi

« (...) je me rends compte que je parle lentement (...) » (J. L771). « (...) il y a quelque chose de physique mais c'est le verbe qui prime dans l'entretien et je me laisse surprendre par ce qui sort de cette situation-là et c'est le rythme verbal qui m'impressionne le plus (...) pourquoi je ne peux pas parler plus vite, parce que ça vient de là (montre le corps). » (J. L774-777). « (...) ce qui me frappe le plus (...), c'est les prises de conscience (...) » (J. L770-771). « (...) j'arrive avec une problématique qui m'empêche d'avancer, (...) et on a un entretien verbal, (...) et je repars, je me sens mieux, je me sens plus légère, je vois plus clair (...) » (J. L505-508). « (...) j'ai eu maintes fois l'occasion d'être soignée par un entretien verbal (...) » (J. L791-792). « (...) j'apprends de ce que je suis en train de dire, (...) c'est très intense ces entretiens (...) fort, puissant, pertinent. » (J. L798-802). « (...) l'entretien c'est le plus difficile à travailler, c'est le plus bousculant. » (J. L811-812). « (...) ça m'a permis d'être à nouveau à ma vie quotidienne normalement (...) » (J. L794-795). « (...) si je veux l'efficacité, et bien je sais que j'ai l'entretien verbal et la thérapie qui vont m'aider à avancer alors là, je vais les choisir... » (J. L817-818). « (...) ça m'a aidé à transformer ma relation au problème qu'il vivait (son frère) et ce que ça déclenchait dans nous... » (J. L796-797).

2. Analyse classificatoire de l'entretien de Magali

Situation de Magali avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie

Atmosphère générale

« (...) (j'étais) fermée, bloquée, (...) recroquevillée, angoissée, stressée, enfin l'inverse de sereine (...) » (M. L13-14). « (...) je considérai que c'était quelque chose d'un peu immuable, enfin, je le considérai un peu comme un état de fait. » (M. L22-23).

Rapport au corps

« (...) j'avais aucun rapport avec mon corps, tout était centré sur ma tête, ma tête et uniquement ma tête. » (M. L47-48). « (...) le seul moment où je ressentais mon corps, c'est quand je nageais (...) » (M. L125-126). « Il ne servait à rien, il n'a jamais servi à rien (...) » (M. L121-122).

Rapport au psychisme

« Je pouvais tout faire avec la tête, il n'y avait pas de souci, la tête, par contre, elle a toujours existé. » (M. L118-119). « Je réfléchissais avec ce qui m'arrangeait de réfléchir (...) mais je n'avais pas la curiosité d'aller chercher ailleurs, donc c'était très en vase clos et ça n'évoluait pas beaucoup. » (M. L65-67).

Rapport à la manière d'être à la vie quotidienne

« (...) c'était pas un bon rapport, c'était plutôt conflictuel, (...) quelque chose de très conflictuel, c'était un rapport qui était tendu (...) » (M. L31-33). « Je ne m'acceptais pas comme je me ressentais en tout cas. » (M. L41-42). « (...) je me disais qu'il fallait que je passe dans une machine à laver le linge ou à laver le cerveau ou à laver tout pour ressortir vierge... toute nue et recommencée... » (M. L34-35). « (...) l'inverse de sereine (...) » (M. L14).

Rapport à la connaissance de soi

« (...) Il y a des choses dont j'étais consciente, mais (...) pas de l'importance, pas de l'ampleur, pour moi, j'avais l'impression que je le gérais complètement et que je le savais mais... j'ai découvert que c'était plus que je ne soupçonnais... » (M. L16-18).

Situation de Magali après l'accompagnement en somato-psychopédagogie

Rapport au corps

« Enfin moi, j'ai vraiment appris que j'avais un corps (...) Je pouvais tout faire avec la tête, il n'y avait pas de souci, la tête, par contre, elle a toujours existé. » (M. L117-119). « À chaque fois que je ressens quelque chose, pour moi, il me parle (...) » (M. L778-779). « La présence à moi, c'est quand j'arrive à raccorder la tête avec le corps (...) » (M. L278). « (...) c'est comme un puzzle, d'avoir reconstitué un peu les morceaux (...) » (M. L219-220). « (...) j'ai pris conscience que j'avais un corps. (...) il faut que j'en fasse quelque chose aussi, et ça se fait pas du jour au lendemain. Ce truc-là, il faut que ça s'apprivoise... » (M. L703-706).

Rapport au psychisme

« (...) j'ai l'impression d'évoluer. » (M. L706) « Enfin, qu'on va donner du sens aux choses... » (M. L716). « (...) je suis en train de prendre conscience de la notion du temps mais (...) Et en fait, on ne sait pas ce que c'est que le temps... Moi, j'apprends ce qu'est le temps... » (M. L718-721).

Rapport à la manière d'être à la vie quotidienne

« (...) Je suis plus apaisée, plus solide (...) » (M. L210-211). « Je me sens plus disponible. Maintenant, je vais me ressourcer dans mon intérieur, alors qu'avant mon intérieur, c'était le truc sale (...), du coup, je me sens vachement plus propre (...) » (M. L212-216). « (...) ça renforce mon rapport à moi (...) je me sens toujours plus « une », c'est comme si je devenais : "une forte", ou une boule de force, (...) j'ai l'impression qu'il pourrait y avoir quinze mille bulldozers en face de moi, je pourrais les affronter sans problème... pas toujours... je me sens d'attaque quoi... » (M. L261-265). « Après, j'ai l'impression de retourner à mon état naturel (...) je me suis éloignée de moi, je suis vraiment allée très, très loin de moi (...). Je ne soupçonnais pas à quel point... et j'ai l'impression que tous les jours, c'est un jour de plus où je me rapproche (...) » (M. L708-711). « (...) plus j'avance dans le temps, plus je me sens sereine (...) » (M. L222). « Maintenant, j'ai moins peur aussi, (...) j'avance vers quelque chose qui est plus calme, plus serein, plus tranquille (...) » (M. L226-229).

Rapport à la connaissance de soi

« (...) enfin toute ma vie (...) mais toute ma jeunesse, on m'a dit : "mais tu es lente" et vraiment j'ai vécu cela comme un truc, le pire défaut du monde : je suis lente. (...) à un moment donné, moi je me suis transformée pour m'adapter. Il fallait que je sois rapide... » (M. L727-730). « Et maintenant, mon combat et ma lutte à l'extérieur, elle se fait dans l'autre sens, c'est-à-dire qu'avant je luttais pour être rapide et maintenant, je lutte pour que les autres, ils s'adaptent à comment, moi, je deviens plus lente... » (M. L735-738). « (...) je pense que, naturellement, je suis une lente (...) » (M. L734). « je serai là posée, je les verrai tous s'agiter et ce sera... (rires), je me dirai : "ils ont rien compris" (rires)... » (M. L739-740). « Maintenant, je vais me ressourcer dans mon intérieur, alors qu'avant mon intérieur, c'était le truc sale (...) du coup, je me sens vachement plus propre (...) » (M. L213-216).

Les impacts des différentes relations d'aide sur le renouvellement du rapport à soi

Atmosphère générale

« (...) au départ, je disais que je ne le (le mouvement) ressentais pas parce que simplement je ne ressentais pas et percevais pas la même chose qu'en thérapie manuelle. » (M. L468-470).

Les impacts de la relation d'aide manuelle sur le renouvellement du rapport à soi

« (...) c'est vraiment en thérapie manuelle que je perçois le mouvement. Et au départ, il n'y avait que là que je le percevais. » (M. L466-468). « (...) thérapie manuelle, je ressens plus le

mouvement... » (M. L398). « (...) je trouve le mouvement plus fluide en thérapie manuelle... » (M. L452). « En thérapie manuelle, ça bouge, (...) de manière régulière, tranquille, ... c'est toujours... fffffff, c'est comme un souffle, c'est... ça berce (...) » (M. L447-448). « (...) la thérapie manuelle, c'est un peu la cerise sur le gâteau qui vient... » (M. L578). « (...) c'est dans mon intime, c'est quelque chose que je cultive, qui fait son chemin à l'intérieur (...) » (M. L526). « (...) thérapie manuelle, (...) je suis passive (...) » (M. L397). « Je pense que ça a une action soignante (...) je me sens plus résistante à ce qui peut physiquement m'arriver, (...) et ensuite, je pense que cela a une action soignante sur... le... psychologique, ou le psyché (...), ça a un effet libérateur (...) » (M. L299-303). « (...) un mal être physique, spontanément je me dirigerais vers la thérapie manuelle, en premier lieu (...) » (M. L618-619).

Les impacts de la relation d'aide gestuelle sur le renouvellement du rapport à soi

« (...) c'est plus difficile de sentir le mouvement. » (M. L405-406). « En gymnastique sensorielle, j'aurai tendance à penser qu'il y a un mouvement parce que dans mon ressenti, je vais avoir l'impression de me laisser porter par quelque chose que je ne maîtrise pas... Donc, je peux me dire que peut être cette chose-là c'est le mouvement. » (M. L476-479). « Là où c'est le plus compliqué quand je ressens les choses c'est en gymnastique sensorielle parce qu'il y a plus de part active, je pense... plus de concentration, moins de laisser aller (...) » (M. L403-405). « (...) quand je ressors des séances de gym, je sens qu'il y a beaucoup de choses qui ont bougé, je ressens moins pendant les séances, mais je ressens vraiment le bien être quand même après... » (M. L406-408). « La gymnastique sensorielle, (...) je nettoie tout, je me mets au clair par rapport à ma semaine (...) » (M. L577-578). « (...) j'ai appris à respirer, (...) c'est quelque chose qui m'est venu en gymnastique sensorielle (...) j'ai pas réappris à marcher (...) je vais prendre d'autres postures, je vais bouger autrement... » (M. L511-514). « (...) c'est plus formateur parce que je m'en sers plus au quotidien... » (M. L513-514). « (...) je ne suis pas capable de dire si la thérapie manuelle me permet de faire cela ou pas ? Et peut être que oui, la gestuelle... je me dis simplement que c'est peut être plus facile, là, de la conscientiser du coup ou de s'en resservir (...) » (M. L515-517). « (...) la gestuelle cela renforce le rapport à soi (...) le rapport à soi vers l'extérieur, la thérapie manuelle, c'est le rapport à soi vers l'intérieur. » (M. L521-523). « (...) et ensuite... je complèterais par la gymnastique sensorielle. » (M. L619).

Les impacts de l'introspection sensorielle sur le renouvellement du rapport à soi

« (...) c'est des voyages (...) quand j'ai l'impression que ça bouge, quand mes mains deviennent énormes et toutes chaudes, quand je me balade dans les différentes parties de mon corps (...) » (M. L287-290). « (...) ce ressenti-là est complètement différent de celui que je ressens ou perçois en thérapie manuelle, il a pas la même (...) pas la même couleur, odeur, enfin c'est pas le même (...). Il y a quand même un mouvement, je ne peux dire qu'il n'y a rien, sauf qu'il n'a rien à voir avec ce que je perçois en thérapie manuelle, ça bouge pas pareil... » (M. L440-444). « (...) en introspection, c'est plus chaotique, plus saccadé, ... et c'est (...) pas plus profond, (...) c'est plus lourd... ça pèse plus. » (M. L448-450). « (...) je ressens plus la globalité (...) j'arrive plus facilement à faire le tour de moi (...) » (M. L400-401). « (...) j'ai l'impression que c'est tout moi. » (M. L403). « (...) au départ, je disais que je ne le ressentais pas parce que, simplement, je ne ressentais pas et percevais pas la même chose qu'en thérapie manuelle. » (M. L468-470). « (...) je me suis aperçue qu'il peut y avoir du mouvement parce que je sens dans ma jambe, je sens dans mes mains qu'il y a des choses qui bougent, que cela se déplace. » (M. L472-474). « (...) l'introspection, je me mets dans cette démarche-là très régulièrement. » (M. L533-534). « (...) les effets de l'introspection sont plus courts... » (M. L532). « (...) c'est pour les deux ou trois heures à suivre. » (M. L576-577) ; « (...) l'introspection c'est comme un refuge un peu (...) moi, je le vis comme un temps de pause. » (M. L535-536). « (...) c'est un moment où je me reconnecte avec moi... » (M. L541-542). « (...) c'est un peu... ma ressource, ma ressource à moi. » (M. L624) ; « (...) c'est vraiment un mal être... plutôt une difficulté d'ordre psychologique ou relationnelle (...) » (M. L621-622). « (...) quand je ne m'aime plus ou quand là, je trouve que je suis agressive (...) dès que je sens que je déraile. (...) où je ne suis pas bonne, où je suis

mauvaise... » (M. L542-545) ; « (...) quand je suis seule chez moi, si j'ai envie de pleurer (...) » (M. L623) ; « quand je me dis : "ou lala, là ça part mal, la journée ne va pas être bonne et tu vas en massacrer trois sur la route..." » (M. L542-543).

Les impacts de l'entretien verbal clinique sur le renouvellement du rapport à soi

« (...) il (le mouvement) cautionne ou ne cautionne pas (...) Selon comment il se positionne (...) il cautionne (...) non, il m'accompagne (...) » (M. L427-430). « (...) il y a du mouvement, malgré tout, il est là, il bouge, il s'ouvre il se ferme (...) » (M. L428). « (...) je sens mon corps (...), il m'accompagne... il est là. » (M. L419-420). « (...) le verbal est la conscience. » (M. L410), « c'est vers l'extérieur (...) c'est moins pour moi. » (M. L412-413). « (...) là quand tu verbalises, c'est plus compliqué, t'as pas toujours les bons mots, (...) ça sonne pas aussi juste et vrai et puissant que les autres... qui s'imposent à toi dans tes perceptions corporelles. » (M. L414-417). « (...) oui, ça m'apporte des choses parce que ça me permet de mettre des mots sur des ressentis et que s'il n'y avait pas eu l'entretien verbal, je ne l'aurais sans doute jamais fait (...) » (M. L553-555). « (...) je pense que cela peut m'ouvrir des portes, je pense que cela peut ouvrir des voies (...) » (M. L564). « (...) mettre des mots sur des ressentis permet (...) de les renforcer, de les valider (...) et de les intégrer (...) » (M. L566-567). « Je n'ai plus la migraine du tout, donc elle a disparu au fur et à mesure (...) je me sens reposée... tranquille et puis, j'ai envie de sourire, et d'être heureuse... » (M. L746-747). « (...) je l'ai trouvé très formateur (...) en me disant : "tu vois, l'expérience vécue... l'expérience physique vécue... te donne des solutions par rapport à des problèmes identifiés qui n'ont rien à voir avec... l'expérience physique"... » (M. L338-341).

3. Analyse classificatoire de l'entretien de Thomas

Situation de Thomas avant l'accompagnement en somato-psychopédagogie

Atmosphère générale

« Très stressé, fatigué (...) » (T. L9), « (...) avec toutes ces tensions, et cela rejoint donc mes soucis de vertiges (...) » (T. L21-22). « (...) j'étais effectivement à dix mille lieux de pouvoir m'imaginer (...), rentrer un jour en relation avec mon moi intérieur, avec mon corps (...) » (T. L38-39).

Rapport au corps

« (...) rapport à mon corps, oui ! Mais d'une façon un peu comme un dictateur (...) » (T. L71). « (...) pas franchement respecté mon corps, je devais plus m'en servir comme étant une mécanique étant à mon service (...) » (T. L17-18) ; « (...) cette sensation d'être toujours haut perché, (...) franchement pas du tout la sensation d'avoir vraiment les pieds ancrés au sol. » (T. L21-23) ; « comme si le corps me traduisait : "tiens, je te suggère ceci, cela". Je l'écoutais pas forcément, voire même, je ne lui accordais aucun crédit. » (T. L177-178) ; « (...) comme si mon esprit, le crâne étaient différenciés de la carcasse, de l'enveloppe, du corps. » (T. L18-19).

Rapport au psychisme

« (...) sur des questions personnelles, existentielles, suis-je en accord avec moi-même ? » (T. L89-90). « (...) j'étais de plus en plus persuadé qu'il devait y avoir une révolution (...) » (T. L115-116). « Globalement, de s'élever un peu spirituellement. » (T. L119).

Rapport à la manière d'être à la vie quotidienne

« (...) la maîtrise des choses ? (...) Complètement, disons que je ne devais pas chercher à composer. » (T. L31-32), « (...) composer entre le corps et l'esprit. » (T. L34).

Rapport à la connaissance de soi

« (...) je sentais bien que, malgré tout, lorsque ça n'allait pas, ça n'allait pas... Je pouvais pressentir certaines choses et ressentir quand je pouvais en disposer pleinement (de son corps) (...) Mais, dans une proportion inadéquate, je tirai plus sur la corde que je ne composais avec (...) » (T. L64-67).

Situation de Thomas après l'accompagnement en somato-psychopédagogie

Rapport au corps

« J'ai l'impression d'être moi, de me ré enraciner, d'avoir vraiment les pieds au sol, d'être infiniment beaucoup plus détendu, d'être en rapport avec l'essentiel ! » (T. L288-289). « (...) c'est infiniment plus rempli (...) je sens une vie à l'intérieur, la vie de mon corps quoi ! » (T. L299-300). « (...) j'apprends infiniment plus à l'écouter. » (T. L47) ; « (...) ne plus l'agresser (...) » (T. L49). « (...) être à l'écoute du corps, c'est pas de chercher à le provoquer, c'est de laisser venir tout seul, de laisser mon corps s'exprimer, de prendre ce qui est à prendre (...) » (T. L197-198). « (...) c'est mon corps qui me dit, faudrait peut-être faire une petite pause. » (T. L830).

Rapport au psychisme

« (...) jusqu'où on peut aller, quelles sont les limites ? » (T. L891). « Un peu comme une fin de première vie et un livre qui se ferme pour s'ouvrir sur une deuxième partie, que je serais tenté de dire un peu plus intéressante, plus profonde, plus intense, plus mature... » (T. L96-98) ; « (...) et je suis d'accord avec moi-même, c'est pas mal... » (T. L278).

Rapport à la manière d'être à la vie quotidienne

« (...) j'ai vraiment cette sensation que, entre mon corps et l'intellect, j'ai l'impression que je suis de plus en plus en connexion. (...) comme si le corps me traduisait : "tiens, je te suggère ceci, cela". Je l'écoutais pas forcément, voire même, je ne lui accordais aucun crédit. Maintenant, je le fais et plus je le fais, plus ça marche. » (T. L175-179). « (...) d'avoir vraiment une intuition qui se développe de plus en plus. » (T. L180). « (...) il y a un mode de fonctionnement depuis 42 ans que je dois corriger. » (T. L238-239). « C'est pas facile parce que j'ai un appétit encore féroce pour les extrêmes ce qui ne me semble pas très bon pour moi (...) » (T. L306-307). « (...) ça m'oblige à me restreindre, à me poser, à avoir une certaine hygiène, à m'intérioriser et à être à l'écoute de ce qui se passe dans mon corps. » (T. L308-310). « (...) on se dit : "je rêverais d'être cette personne là, d'être dans son corps... d'être en accord, d'être aussi pleinement bien"... » (T. L878-880). « (...) je pense qu'on rentre un petit peu dans... un monde qui est (...) l'amour dans le sens universel... » (T. L874-875) ; « (...) une forme de respect de soi, ... respect d'autrui. (...) il faut d'abord s'aimer soi-même, écouter son corps, se respecter (...) » (T. L881-883).

Rapport à la connaissance de soi

« (...) c'est d'arriver à ressentir les choses avant qu'elles arrivent. » (T. L211). « J'ai remarqué que, si je ne fais pas confiance à cette sensation, je vais perdre plus de temps et d'énergie inutilement alors que cela se présente devant moi. » (T. L237-238). « On apprend des choses, ... d'abord l'existence de ce fameux mouvement, de cette douceur, de ce bien être, (...) de ce vital... » (T. L506-507).

Les impacts des différentes relations d'aide sur le renouvellement du rapport à soi

Atmosphère générale

« Le ressenti est différent pour chaque pratique de la méthode, (...) les sensations sont différentes avec des volumes et intensités différentes. Mais, avant tout, avec un fil conducteur et

ce fil conducteur je dirais, c'est de remettre en route ce fameux mouvement et se sentir pleinement rempli. » (T. L442-445). « (...) ça m'a énormément surpris, ça m'a même soufflé. (...) Toutes les dimensions, toutes les dimensions qui permettent de rentrer en contact avec son propre corps et son propre mouvement. » (T. L77-81).

Les impacts de la relation d'aide manuelle sur le renouvellement du rapport à soi

« (...) j'absorbe au maximum ce moment intense, c'est... un peu comme si on remplit un réservoir d'un fluide qui est... d'une grande générosité (...) » (T. L517-518). « Pour moi, c'est vraiment le plus intense (...) » (T. L487) ; « de séance en séance, de plus en plus rapide et de plus en plus intense, en terme de degré de ressenti de bien être (...) » (T. L485-486) ; « (...) une sensation de volume, de douceur, de chaleur, (silence...), une matière dense mais souple, très souple... avec une capacité d'élasticité assez importante (...) » (T. L455-457) ; « (...) d'une grande générosité (...) » (T. L518). « (...) je parle du mouvement un peu comme si une horloge se remet en marche (...) un système pendulaire, cette sensation que ça a, apparemment, une certaine autonomie. Cette sensation que c'est un être vivant dans un autre être vivant, dans un autre corps (...) » (T. L458-460). « (...) ressenti de bien-être, de cette sensation d'être reposé, d'être complètement rechargé. » (T. L486-487) ; « (...) c'est là où je me régale le plus... » (T. L807). « (...) soignant évidemment, parce que les effets sont tout de suite quantifiables. » (T. L503-504). « On apprend des choses, ... d'abord l'existence de ce fameux mouvement, de cette douceur, de ce bien être, (...) de ce vital (...) » (T. L506-507). « (...) transformatrice, tout simplement parce que être différent, être nouveau. » (T. L513-514). « (...) honnêtement, si j'en avais la possibilité, ... si c'était pas contre indiqué, tous les jours... » (T. L838).

Les impacts de la relation d'aide gestuelle sur le renouvellement du rapport à soi

« (...) j'ai une montée... de la chaleur (...) » (T. L540-541) ; « Une présence à mon geste et ressentir que ce geste est juste... » (T. L560) ; « (...) c'est l'impression d'être en accord, c'est le bon mouvement (...) » (T. L555) ; « (...) plus c'est juste, plus la chaleur est présente. » (T. L561). « Fluide, fluide (...) facile, même naturel, presque intuitif... logique. » (T. L567-569) ; « (...) un sentiment de satisfaction. » (T. L563). « (...) ça développe effectivement la prise de conscience de l'espace et de se mouvoir dans l'espace... » (T. L535-536). « (...) je suis reconnecté, je suis vraiment en contact avec mon corps (...) » (T. L555-556). « (...) c'est l'impression d'être en accord, c'est le bon mouvement (...) » (T. L555), « (...) ne serait-ce que dans ma façon de me mouvoir par exemple... » (T. L592), « de ne pas faire certains gestes dans la vie de tous les jours de façon machinale (...) de le vivre plus pleinement (...) » (T. L595-597). « (...) ça me soigne, je repars automatiquement infiniment plus calme... Je ressens les pieds un peu plus ancrés. » (T. L576-577). « Et ça m'apprend, effectivement, qu'on peut faire beaucoup de choses dans la lenteur tout en étant efficace. » (T. L587-588) ; « (...) nécessité de vivre en compétition en permanence (...) » (T. L317).

Les impacts de l'introspection sensorielle sur le renouvellement du rapport à soi

« Quand je dis lenteur extrême, effectivement, c'est immobilité (...) ne pas bouger ou de se mouvoir de façon différente mais, en tout cas, de ne pas se mouvoir physiquement, et ça c'est difficile ! » (T. L631-633). « (...) je me déplace dans mon corps et je vais visiter mon corps (...) c'est se mouvoir dans son espace à soi, interne (...), comment on ressent l'espace autour de soi ?... Est ce que j'entends plus les bruits ? Le chant de l'oiseau, par exemple, est ce qu'il est plus clair pour moi ? » (T. L636-640). « (...) ça me permet de me poser et de me calmer... » (T. L649). « (...) commencer à faire un état des lieux. (...) voir un petit peu ce que je peux remettre en route, ce que je peux penser, ce que je peux "soigner " (...) après je m'ouvre à ce qu'il y a autour de moi » (T. L653-655) ; « (...) mettre en route une action réceptive au maximum (...) » (T. L642). « (...) j'ai l'impression de m'être reconnecté avec mon corps, j'ai l'impression d'avoir à nouveau les pieds au sol, de ne plus avoir mon corps d'un côté et le tout figé au niveau du crâne, et au niveau de mes pieds. (...) et de faire un. » (T. L680-684). « C'est du soin... pour moi,

c'est du soin (...) De première nécessité dirais-je. » (T. L691-693). « (...) il y a des moments où effectivement où ça me répare. » (T. L673). « (...) dans sa globalité, c'est apprendre à ressentir mon environnement... et à ressentir mon corps, ce qu'il me dit, les tensions... les tensions qui se relâchent (...) » (T. L708-709). « (...) on est quelqu'un de différent, on a encore fait un chemin supplémentaire. » (T. L701-702). « (...) me remettre dans une ambiance et essayer de me calmer, de freiner mon rythme, (...) m'asseoir et faire une pseudo introspection pour essayer d'évacuer toutes ces pensées un petit peu intrusives et diminuer mon stress... Dans les moments difficiles, dans la vie de tous les jours (...) » (T. L823-826), « (...) il y a des moments où je le fais, ne serait-ce que très peu de temps, à mon bureau (...) » (T. 669-670). « (...) c'est mon corps qui me dit, faudrait peut être faire une petite pause. » (T. L830).

Les impacts de l'entretien verbal clinique sur le renouvellement du rapport à soi

« Je perçois la personne qui me pose des questions... » (T. L715). « (...) c'est de valider ce que je ressens (...) de l'objectiver » (T. L730) ; « Ne serait-ce que toutes les pensées intrusives qui me pourrissent la vie... ça, par exemple, d'arriver mentalement à les identifier et à ne pas laisser prendre prise, qui affectent son état physique et mental. » (T. 789-791). « Je reste toujours humble, ça va m'apporter une réflexion : “ tu te rends compte que tu as dit ça, tu as dit ça quand même et que tu n'avais pas intellectualisé, que tu n'avais pas analysé, ni formulé verbalement“, comme des fois, on se parle à soi-même, à voix haute. » (T. L720-723). « (...) de voir quel était le changement et de voir si il y a changement ? S'il y a régression ? S'il y a évolution ? » (T. L739-740). « C'est surtout de donner des outils, en tout cas, au praticien... » (T. L731). « Ça s'apparente un petit peu à une certaine psychanalyse. » (T. L755). « (...) je pense que d'avoir une grosse approche de psychanalyse... effectivement pour soigner mentalement et de l'accompagner avec un traitement en somato-psychopédagogie (...) » (T. L763-764). « (...) soignant oui (...) de donner effectivement des outils au patient, (...) à valider certaines choses repérées à changer... » (T. L748-753) ; « Formateur, (...) à réfléchir un petit peu plus loin dans cette direction, et d'approfondir une certaine analyse (...) » (T. L784-786).

ANNEXE 4 :

Entretien de recherche de Julie

Femme, 44 ans, 7 années de pratique de la fasciathérapie, 3 années de pratique de la somato-psychopédagogie

Date de l'entretien de recherche : 7 juillet 2008

I : On va commencer tranquillement... Par rapport à ce que je t'ai expliqué, avant de faire tes séances de somato-psychopédagogie comment tu étais ? Ou comment tu te sentais ?

J : Alors, ...quand tu m'as posé cette question tout à l'heure en introspection, en effet, je me suis revue comme quelqu'un qui donnait énormément, tu vois, qui travaillait beaucoup, qui s'investissait sans compter dans les projets, dans les travaux, dans le travail, dans la vie familiale, dans la vie personnelle, sans compter, sans prendre la mesure du... de la dose (...) ça c'était la « A » d'il y a 10 ans. Jusqu'au jour où les ressources n'étant pas infaillibles, ce que je ne savais pas, ce que je n'avais pas l'air d'avoir compris en tout cas, un problème de santé m'a amené à être conseillé auprès de toi, d'ailleurs, en fasciathérapie. Donc, il a été diagnostiqué un épuisement vraiment important, l'équivalent d'un étudiant qui fait ses partiels mais pendant deux ans. C'est un homéopathe qui m'a dit, vous êtes dans l'état d'un étudiant qui est en partiel permanent depuis deux ans, un épuisement, voilà, donc voilà comment j'étais, quelqu'un qui donnait sans compter, c'était dans le démesure.

I : Pour clarifier, être bien sûr. Avant, quelqu'un qui donnait beaucoup, donne beaucoup de soi, pour les autres, et peu de retour sur toi ?

J : Et je n'en cherchais pas, apparemment de ce que je me souviens, cela n'était certainement pas aussi conscient que je le dis maintenant, je ne me souviens pas d'avoir cherché des marques de retour.

I : Retour ?

J : Des autres, et de moi à moi, ça ne faisait pas partie de mon schéma de pensée, de fonctionnement.

I : D'accord, et comment tu te sentais alors ? Tu te sentais épuisée ou au niveau de ton ressenti, tu te sentais comment quand tu es venue ?

J : Ah ! quand je suis venue...

I : Quand tu es venue en consultation, ...

J : Alors, quand je suis, .. juste avant que je vienne, j'étais épuisée, et bien, ça je l'avais compris, j'étais allée au bout de mes ressources disponibles du moment et lorsqu'on m'a parlé de la somato-psychopédagogie, de la fasciathérapie à l'époque, pour moi, c'était un espoir de solution externe, qui allait m'aider à me réparer pour continuer dans le mode dans lequel j'étais. J'étais à la recherche de solution depuis mon problème, j'ai eu mon problème en septembre 98, c'était le 11 septembre, comme quoi moi aussi j'ai eu mon 11 septembre, (rires...) et j'ai dû te consulter vers le mois de mai juin 99, 6 mois après en gros, j'étais encore dans la recherche de solution externe à mon problème par la thérapie, c'était une thérapie qui m'intéressait sans la connaître, par contre je faisais confiance.

I : Quand tu dis que c'était une solution externe à ton problème, tu dirais que c'était une recherche de solution qui vienne de l'extérieur de toi ?

J : De l'extérieur.

I : Est ce que à ce moment-là tu imaginais que, éventuellement, il pouvait y avoir une solution qui vienne de l'intérieur de toi ?

J : Non,

I : D'accord

J : Du souvenir que j'en ai, non, j'avais même été surprise de ce qu'on m'a dit, comment cela moi, épuisée...

I : Hm

48 J: J'ai vraiment découvert quelque chose de moi, la vulnérabilité, tous ces mots m'étaient inconnus
49 pour moi bien sûr, pour les autres, cela me parlait.

50 I: Et pas pour toi ?

51 J: Non, ça c'est l'analyse que j'en fais

52 I: On va juste peut-être rappeler que ton métier c'est infirmière.

53 J: Oui, on l'aurait deviné..

54 I: Infirmière à l'hôpital .. (rires), c'est important dans la compréhension ... ça marche ... est ce que tu
55 pourrais dire là maintenant que tu avais un rapport à toi ?

56 J: Ça, c'est difficile à dire, parce que la notion du rapport à moi que j'ai maintenant, pour en parler il y
57 a 10 ans, il y en avait un, c'est sûr, il n'a plus rien à voir avec ce que je considère maintenant. Mais
58 pour le décrire, c'est difficile, j'ai l'impression que ce rapport-là, c'est difficile à dire, comme s'il
59 n'avait pas besoin d'être cultivé, travaillé. J'étais là, j'avais une raison de travailler, de m'occuper des
60 gens de ma famille et je pense que j'existais à travers cela. Mon rapport à moi, il passait par le don de
61 moi à l'autre et c'était comme cela que je me nourrissais probablement. C'est difficile, c'est des
62 questions que je ne m'étais pas posées à l'époque, une forme de nourriture externe qui faisait que ça
63 me donnait ce dont j'avais besoin pour continuer à vivre, enfin un truc comme ça...

64 I: Hm,

65 J: Enfin, c'est comme cela que je te le dis à l'instant, par la question, de la mémoire que j'en ai parce
66 que ce n'était pas du tout conscient. Je ne me suis jamais posée ces questions-là et me les poser 10
67 ans après..., j'essaie de me souvenir de comment je fonctionnais pour comprendre. En fait de loin,
68 comment je pouvais considérer les choses, alors que je ne me les suis jamais dites, jamais pensées, je
69 suis à peu près sûr.

70 I: C'était pas des questions ou des réflexions que tu te posais ?

71 J: Non, mais si j'en fais une analyse, à distance, il est possible, en effet, que cela me suffisait à être
72 bien heureuse, j'étais comblée dans cette manière là. Me connaissant, si je n'avais pas été comblée
73 par cela, je ne l'aurai pas fait par contre. J'ai été, je pense, assez intuitive, je pense que c'était de
74 l'intuition pour faire ce qui me convenait, purement intuitivement. J'avais déjà cela, cette notion
75 d'aller dans les domaines qui m'enrichissaient et à cette époque, cela devait suffire.

76 I: Est-ce que tu avais un rapport à ton corps et dans ce que j'entends je n'ai pas, dans ce que tu me
77 dis, j'imagine que tu en avais un ?

78 J: J'avais un rapport à mon corps physique, je faisais beaucoup de sport, enfin d'activités physiques,
79 des activités sportives qui ne passaient pas inaperçues dans mon planning mais je .. J'avais un rythme
80 de vie très soutenu, et c'était dans l'effort.

81 I: Et c'est comme cela que tu construisais ton rapport au corps ?

82 J: Oui, quand j'avais des journées difficiles sur le plan stress, je ne rentrais pas chez moi, je passais par
83 la case : sport, avant de rentrer chez moi. J'avais déjà cette démarche, je savais que les situations
84 stressantes du travail avaient un effet sur la qualité de ma relation avec les autres, donc je passais par
85 la case : sport. Je faisais une heure, deux heures de sport avant de rentrer chez moi, surtout pour
86 rentrer reposée et calme avec eux. Donc, mon rapport au corps était physique essentiellement et je
87 cherchais la détente par le volet activité.

88 I: Effort musculaire ?

89 J: Oui, course, natation, oui, je ne faisais pas de relaxation alors que dans mes études, puisque c'est
90 l'époque où je faisais mes études de clinicienne à Paris, en plus du reste, il y avait le volet relaxation
91 simple, que je n'utilisais quasiment pas pour moi.

92 I: Est ce que tu étais à ce moment-là dans une dynamique de réflexion ?

93 J: Et pourtant ... oui, à cause du cursus d'étude que j'ai fait pendant 18 mois à Paris, d'infirmière
94 clinicienne, je les ai débuté en 97, début 97 et terminé fin 98, deux mois après le 11 septembre. Je
95 me souviens d'avoir eu..., d'ailleurs dans mon mémoire, j'ai écrit qu'il y a eu un bouleversement
96 mental, quelque chose qui a bouleversé mes acquis, mes idées, mes a priori, mes croyances. Un
97 bouleversement énorme pendant ces 18 mois de ce que je croyais savoir, que je savais peu de choses
98 et surtout, par rapport à tout ce qu'il y avait à apprendre, ... de la vie et de moi..., donc, oui tiens, cela
99 me met le doigt sur quelque chose et ce qui est arrivé en septembre 98 a pris une racine dans ces

100 mois de formation et de questionnement. Dans les 18 mois qui ont précédé, il y a eu vraiment une
101 remise en question de moi, de ce que je croyais être. Je ne suis pas quelqu'un qui avait une confiance
102 en elle énorme, ça a été très difficile, très bouleversant mais on m'a rassuré. J'ai eu des professeurs,
103 des bons prof, des gens sur le terrain et aussi enseignants qui m'ont fait comprendre que de découvrir
104 le doute, d'avancer en .. sans certitude était un chemin de progression, ça peut nous aider. Et un jour,
105 je me souviens d'avoir dit à la responsable pédagogique que plus j'apprends des choses et moins, je
106 sais. Elle m'a dit : « et bien, c'est comme cela que tu vas progresser. Et moi, je travaille pour que vous
107 découvriez que vous ne savez pas tout », .. ça m'a redonné confiance, je me suis dit : « bon, si c'est
108 validé par l'enseignement, c'est qu'il y a peut-être à travailler » et j'ai redécouvert cette façon de
109 penser. Quand j'ai découvert la fasciathérapie, je me suis dit : « je ne comprends pas ce qu'ils me
110 disent dans cette méthode, et je fais confiance, j'accepte d'y aller sans comprendre au départ et je
111 comprendrais peut-être », ça je ne savais pas quand mais ...

112 I : Je te mets à l'aise, si tu as des idées qui viennent, le tri je le ferai, si tu as des idées qui te
113 reviennent sur avant...

114 J: Le parallèle entre ce que j'ai eu, la démarche mentale que j'ai eu quand j'ai découvert ce que je ne
115 connaissais pas de moi, de l'humain, en général, j'ai retrouvé ce schéma de pensée au début des
116 premiers mois de la gymnastique sensorielle et même de thérapie. Je ne comprenais pas ce qu'il se
117 passait, le mécanisme de travail mais la raison pour laquelle j'ai continué, les 6 premiers mois de
118 cours, j'étais en plein brouillard, ce qui m'a donné la motivation à continuer, c'était cette.. quelque
119 chose à découvrir, cette envie de découvrir, cette capacité de faire confiance à quelque chose que
120 l'on ne connaît pas. Ne pas avoir peur de l'inconnu mais se dire : « tiens ! il y a quelque chose que tu
121 ne connais pas et ce serait peut-être sympa d'aller un peu plus loin pour découvrir, fais confiance ! ».
122 Et, cela m'a permis de cultiver ma confiance en moi, c'est-à-dire, je suis capable d'avoir confiance en
123 moi pour continuer dans quelque chose que je ne connais pas, de me faire confiance.

124 I : Est-ce que quand tu es venue consulter au départ, est ce que tu avais comme projet de te
125 renouveler ?

126 J: Pas du tout ! Pas du tout ! Cela ne faisait pas du tout parti de mon vocabulaire, ni de mon schéma
127 de pensée, d'ailleurs, je ne comprends pas, cela ne faisait pas partie de mes représentations. Puisque
128 dans la relation d'aide, dans la relation d'aide que je commençais à travailler un peu, on parle de, Carl
129 Rogers le dit, d'apprendre l'autre à croître, alors, on n'est pas sûr « se renouveler », certes, mais on
130 dit qu'à travers la relation d'aide, nous, les soignantes, on doit être capable d'apprendre à l'autre à
131 croître qui veut dire évoluer, et ben ! jamais pour moi ... je n'y avais pas pensé.

132 (rires..) Mon objectif de départ était le traitement, à une nouvelle méthode qui allait m'aider à
133 résoudre ou qui allait peut-être même résoudre pour moi le travail, le problème (pardon !) de ma
134 surdité, de mes troubles de l'équilibre et de mes acouphènes. J'avais une trilogie que je souhaitais
135 voir disparaître avec un ordre de préférence, j'avais mis un ordre en disant : « si, sur les trois, je dois
136 en choisir un, qui disparaisse, c'est vraiment les vertiges, les vertiges en premier, et les autres deux,
137 plus ou moins équitables, en deux la surdité, en trois les acouphènes ». J'avais établi un ordre de
138 gêne, et je voyais dans la fasciathérapie un moyen de soigner cela. Sans plus, au départ, là par contre,
139 je me souviens bien, sans plus de recherche. J'ai été orienté par un neurologue, et j'ai vraiment eu
140 confiance d'emblée de toute façon. J'étais dans une situation où j'avais déjà vu un homéopathe, un
141 acupuncteur, des médecins dans les hôpitaux qui ne m'avaient pas pris au sérieux. J'avais 38 ans, ils
142 m'avaient considéré comme une personne de 80 ans à appareiller. Et puis, point-barre, j'avais très
143 mal perçu les choses, je n'avais pas du tout été ... je ne m'étais pas du tout senti respectée dans ce
144 que je vivais. Et donc, de part, le fait que j'étais très handicapée à l'époque, j'ai du réapprendre à
145 marcher, à regarder pour traverser une rue, réapprendre à faire du vélo, à tourner la tête au stop
146 pour conduire, des choses qui sont simples et j'ai eu l'impression que mon problème était
147 complètement banalisé. Donc, j'ai perdu confiance en pas mal de thérapeutes et là cette thérapie-là,
148 ne la connaissant pas, je n'avais rien contre, au contraire, j'étais plutôt pour, comme j'avais été pas
149 mal dans l'échec par rapport aux autres, à part l'acupuncture et l'homéopathie qui m'avaient
150 beaucoup aidé.

151 I : D'accord ... donc en fait quand tu as consulté tu as ... c'était une méthode de soin ?

152 J: Oui.

153 I : Pour te soulager de tes symptômes et te permettre de reprendre ta vie comme avant, hein ? c'est

154 ça ?

155 J: Oui, tout à fait, je pense que sans trop me tromper, 10 ans après, je devais être dans cet état

156 d'esprit.

157 I : Quelle était la place que tu donnais à ton corps, à ton ressenti dans ta vie ? c'était quelque chose

158 qui faisait partie de ta vie ? qui faisait partie de ta réflexion ? c'était quoi la place du corps ?

159 J: Heu .. un peu comme j'ai dit tout à l'heure, un corps physique, en bonne santé, qui marche, qui

160 court, qui bouge, un corps qui, physiquement, a du répondant.

161 I : D'accord, ça marche,.. maintenant, est ce que tu peux me parler, on a parlé de ton projet de

162 départ, et là, de comment est ce que... d'abord, est ce que ton projet a évolué ? et puis, en quoi,

163 comment ? un processus un peu rapide...

164 J: Chronologique ?

165 I : Par rapport à ton projet, et c'est quoi tes objectifs un peu actuel par rapport à cela ?

166 J: Alors, ..., mon projet en 99, je crois que je suis venue te consulter en 99, c'était de trouver une

167 solution à mon problème, ensuite, durant le mois de juillet août, où je ne suis pas venue consulter, tu

168 m'a donné des exercices à faire, simples de rotation de la tête, quand je me souviens maintenant

169 comment je les faisais, je les faisais mécaniquement, je les faisais très mécaniquement mais très

170 scrupuleusement tous les jours à la même heure, et j'ai découvert quelque chose. J'ai découvert le

171 fait de faire quelque chose pour moi, c'était la première fois que je faisais une forme de thérapie. En

172 tout cas, de mémoire, c'est de mémoire ma première expérience, je m'y suis astreinte vraiment et j'y

173 croyais beaucoup et pour résoudre mon problème physique .. mais j'avais déjà trouvé une manière de

174 faire ... et à l'automne, tu m'as proposé d'entrer dans un cours de gym en octobre 99. Et alors là, j'ai

175 ramé, de quoi elle me parle ? J'avais l'impression d'être une inconnue, je ne comprenais pas alors que

176 tu nous parlais de nous, de notre corps, je ne comprenais pas, heu. Maintenant, je me dis que j'étais

177 en très grande distance de moi, j'avais du mal à aller lentement notamment l'exercice avec les

178 latéralités, extrêmement difficile à faire. J'ai lutté, plus dur que mes exercices de sport que je faisais 9

179 heures par semaine. Il y avait un effort énorme de ralentissement, et là, j'ai eu une prise de

180 conscience : « mais toi qui te dit très pondérée, très calme, en fait, tu es très énervée, très agitée dans

181 ta vie, tu ne t'en es jamais rendue compte ! ». Puisque là, tu n'arrives pas à faire lentement. Ça, c'est

182 quelque chose dont je me souviens très bien, et il y a autre chose. C'était, heu, j'étais très intriguée

183 par la façon que tu avais de voir dans moi, de voir dans mon corps, de mettre les mains (rires...) sur

184 mon ... et de dire : « là, ça bloque ! ». Je me disais : « mais comment elle voit dans moi ? C'est

185 impossible, elle n'a pas un scanner sous les mains, elle a rien, elle a pas une radio ». Et ça, c'était un

186 nouveau, un nouvel angle de vue. Enfin, j'ai vraiment découvert une..., une façon de voir, de sentir, et

187 encore de voir parce que à l'époque je ne parlais que de voir. Je ne parlais pas de sentir, ça m'a

188 beaucoup étonné, et c'est là que comme je te le disais il y a quelques minutes, que la difficulté était

189 de continuer dans ce brouillard complet. D'abord dans la confrontation de se dire : « ouh là, moi qui

190 croyait être calme, je suis très agitée », déjà, (rires) bon, déjà, j'ai accepté ça, et je suis restée sans

191 trop, au départ, me poser la question, je venais, je venais, je venais, et au bout de 6 mois, je me suis

192 dit : « ça y est, tu viens, tu es venue pendant 6 mois et maintenant tu vas revenir, continuer parce que

193 tu es capable de faire confiance à quelque chose que tu ne connais pas », mais je ne l'ai pas compris

194 pendant les 6 premiers mois. Et quand je dis, je le dis souvent dans les stages, moi j'ai mis 6 mois à

195 atteindre le petit niveau que, maintenant, certains étudiants mettent une demi heure. Moi, ça me

196 marque toujours ça, je le dis souvent dans les cours, je suis toujours très impressionnée, par la

197 rapidité des gens, moi, j'ai été extrêmement lente, (silence) et j'ai toujours gardée une certaine... ,

198 sans être prétentieuse, hein, une certaine fierté d'avoir tenue pendant ces 6 mois parce que plusieurs

199 fois, j'aurai lâché.

200 I : Est ce que tu sais ce qui s'est passé pendant ces 6 mois, Et ces 6 mois ? Qu'est ce qui s'est passé à

201 ce moment là en toi ? ... on va laisser la question, actuellement ...Qu'est ce que tu as trouvé facile

202 dans ce travail-là d'apprentissage et de changement de manière globale et puis on rentrera dans ...

203 après ? il y avait-il des choses faciles ou pas ?

204 J: J'ai envie de dire plaisant, alors le facile ne faisait pas partie de mon vocabulaire, alors, le facile, je
205 ne sais pas, il n'y avait que l'effort.

206 I : D'accord

207 J: Par contre le plaisant, ce qui m'a beaucoup plu, ce que j'ai beaucoup aimé, assez rapidement, enfin
208 assez rapidement, c'est au delà de ces 6 mois, en tout cas, c'est l'énorme respect que la méthode
209 avait pour la personne et pour son corps, pour la personne mais aussi pour la façon dont la personne
210 évoluait, pour le respect du cheminement de la personne. Et je me suis dit très tôt : « ce truc me plaît,
211 parce que c'est ... », je me suis dit textuellement que « c'était une relation d'aide par le toucher avec
212 un énorme respect », parce que moi, je connaissais la relation d'aide verbale.

213 I : Oui

214 J: De Carl Rogers, et là, je me suis rendue compte que, par le toucher et aussi par le corps, par le
215 mouvement, puisque je me suis dit cela après plusieurs mois de cours, je me suis dit : « c'est comme
216 une relation d'aide », c'est à dire qu'on aide la personne et c'est là que j'ai beaucoup aimé, j'ai
217 beaucoup aimé cela, j'ai aimé la volonté de rendre les gens autonomes. Voilà ce qui m'a donné envie
218 de continuer, ce qui m'a donné encore plus confiance, c'est le respect de la personne et la volonté de
219 développer son autonomie, parce que ça correspondait à ce que je connaissais. C'était intéressant.
220 Cela correspondait à mon schéma de travail. Ce qui a été facile, et ben, je ne sais pas, je pourrais
221 peut-être te dire maintenant ce qui a été facile mais à l'époque non...

222 I : Alors, c'est quoi qui est facile maintenant ?

223 J : Maintenant ce qui est facile, c'est que c'est du ..., on peut utiliser cette méthode à tout moment,
224 dans la vie, dans la journée, voire même dans la nuit au cours des insomnies. Après je peux te parler
225 de comment j'utilise, mais on peut utiliser très facilement, à tout moment, ça demande parfois très
226 peu de temps, ça demande, ne demande aucun aménagement spécial. C'est, voilà la facilité, c'est la
227 facilité d'utilisation, c'est en fonction de sa propre motivation, de sa volonté à vouloir faire, il suffit de
228 s'être un peu formée, être un petit peu entraînée, et c'est ça qui est facile, et ce qui est facile, c'est
229 que plus on l'utilise, plus on a des bons résultats, donc ça, c'est facile et plaisant, et ça n'est pas
230 difficile. L'évolution, elle irait du difficile, la notion d'effort et de difficulté, à la notion de plaisir et de
231 facilité, on peut dire cela comme ça, c'est un point de vue, un regard.

232 I : En terme de ... est ce que tu te décrirais pour toi, une qualité qui t'a facilité cette forme
233 d'apprentissage et de changement, quelle est la qualité qui te paraît importante en toi ?

234 J: L'humilité, être humble,

235 I : Dans ton parcours, j'ai entendu que tu avais rencontré des difficultés, quelle est celle qui t'es
236 apparue la plus.. la majeure, la plus grande, la plus forte ?

237 J: Dans mon parcours, lequel ?

238 I : Dans tout ton processus, là depuis 10 ans, il y en a eu beaucoup peut-être, elles ont changé ? tes
239 difficultés, tu vois ma question ou pas ?

240 J: Pas tout à fait, la difficulté par rapport à quoi ?

241 I : Dans ton processus.

242 J: Processus de ... guérison.

243 I : De guérison ou dans ton processus de changement ? puisque là, ou c'est quoi ton projet actuel ? on
244 en est pas encore là mais on peut le faire..

245 J :... silence...

246 I : Ben, on va faire cela, aujourd'hui avec tout le chemin que tu as fait, les séances de somato-
247 psychopédagogie, est ce que c'est encore un rendez vous important dans ton renouvellement de ton
248 rapport à toi ?

249 J: Oui,...

250 I : Si oui, en quoi ?

251 J: ... c'est un renouvellement important, c'est-à-dire que 10 ans après, je peux continuer à venir aux
252 cours hebdomadaires de somato-psychopédagogie surtout certains soirs où je suis très fatiguée, pour
253 moi, même en état de grande fatigue, je viens surtout parce que j'ai besoin de me remonter. Et, je
254 disais tout à l'heure la facilité de la somato-psychopédagogie mais il y a parfois des moments où j'ai

255 besoin d'être au contact de thérapeute pour retrouver ou améliorer ma qualité de vie, de rapport à
 256 moi, en fait, j'établis des niveaux de besoin.

257 I : Oui,

258 J: J'ai établi ces niveaux de besoin, c'est à travers ces niveaux que j'ai découvert, que j'ai appris à
 259 découvrir que j'ai construit enfin qu'il s'est construit une sorte de grille d'offre, de réponse, de
 260 possibilité de soutien en fonction de la simple... du simple temps où je m'assoie, je me pose 20
 261 minutes, chez moi, ou le simple mouvement d'accordage que je fais 10 minutes chez moi avant le
 262 travail. Et les séances hebdomadaires, qui me servent à réharmoniser, me calmer, en fait, m'aide
 263 beaucoup. Et puis les séances de thérapie où là j'ai vraiment besoin d'un entretien avec le thérapeute
 264 parce que là j'ai identifié, ... (problème d'enregistreur, pause et reprise). Quand j'ai une difficulté à
 265 laquelle je ne peux pas répondre seule, j'ai établi une échelle de besoin, entre le besoin simple
 266 quotidien, auquel je peux répondre par une introspection ou en mouvement, et le besoin un peu plus,
 267 le problème un peu plus difficile, un peu plus profond pour lequel je fais appel à un thérapeute parce
 268 que je ne peux pas faire seule.

269 I : Est ce que tu peux me détailler un petit peu, puisque du coup, ça va répondre à plusieurs de mes
 270 questions futures, quand tu parles des niveaux de besoin et des niveaux, une grille d'offre de
 271 réponses, tu peux me détailler un peu ça ou c'est , ça te paraît compliqué comme ça ?

272 J: Non, je ne sais pas si je vais être capable de l'expliquer clairement mais c'est assez clair pour moi
 273 dans ma pratique depuis maintenant pas mal de temps. Je suis vraiment contente d'avoir découvert
 274 par rapport à la personne qui avait existé il y a 10 ans, d'être capable de sentir quel était le niveau de
 275 difficulté chez moi. Et donc, lorsque j'ai une fatigue liée à un travail de la journée qui a été un peu
 276 plus dense qu'habituellement et bien là, je vais aller faire une introspection, le soir, au terme d'une
 277 journée difficile, c'est une introspection. Au cours d'une insomnie, c'est une mini introspection, sans
 278 bouger de mon lit, n'empêche que je retrouve le sommeil puisque je n'arrive jamais au bout ...

279 I : Oui...

280 J: Alors ça marche, ensuite, si par exemple, je me prépare à aller travailler, à faire une grosse journée,
 281 je sais qu'elle va être difficile, là je fais du mouvement, souvent je fais soit l'accordage, j'ai mes
 282 préférés, soit le biorhythme, quand je suis... j'ai beaucoup de temps, c'est le crépuscule, c'est les 3 que
 283 j'aime, je ne sais pas pourquoi . Quand j'ai une semaine, une semaine lourde, hein, par exemple mes
 284 journées de formation, je suis formatrice, je les mets toujours sur le jeudi et le vendredi, parce que je
 285 sais que le jeudi soir, je vais avoir une séance de somato-psychopédagogie qui va me permettre
 286 d'absorber, les efforts de la première journée et qui va me permettre de faire la deuxième journée
 287 beaucoup plus tranquillement et d'ailleurs, j'ai des effets sur la deuxième journée qui sont toujours
 288 assez étonnants au niveau des participants, il y a toujours des choses qui se passent, donc là c'est une
 289 tactique.

290 I : Dis donc, c'est assez ...

291 J: C'est graduel,

292 I : C'est précis

293 J: Oui, et ça n'est pas réfléchi, je l'ai découvert au fur et à mesure, je l'ai découvert, je me suis dit
 294 tiens c'est bizarre quand tu vas ... et je me rends compte, quand je vais travailler en 16 – 24 (16h à
 295 24h) et bien , je ne fais pas une introspection, je fais du mouvement. Et je ne réfléchis pas ; c'est ce
 296 que j'ai envie de faire, et je me suis dit : « tiens ! tu as remarqué que souvent... tu fais ça que quand tu
 297 vas faire du 16 – 24, ... » et quand j'ai un problème, alors là, qui, d'ailleurs, tu en es le témoin, le
 298 premier témoin, quand j'ai un problème, vraiment lourd, qui me bouleverse au point de me
 299 dédoubler, de me rendre un petit peu le fantôme de moi-même certains moments, ou l'ombre, enfin
 300 le dernier problème, il date d'octobre avec mon frère hospitalisé, où j'avais l'impression d'être deux
 301 personnes, c'est-à-dire une qui se rendait compte qu'elle vivait quelque chose de lourd et l'autre qui
 302 n'arrivait pas à aider l'autre, j'étais dans ce dédoublement là, qui était pénible à vivre, qui était très
 303 clair par contre, mais qui m'empêchait de travailler, j'avais l'impression de ne pas être dans ce que je
 304 faisais, j'étais un automate, et donc là par contre, je viens en consultation, en plus c'est une
 305 consultation qui avait été prévue un petit peu à l'avance... Ce que j'ai observé aussi, c'est que les

306 rendez vous-même pris deux mois à l'avance, tombent au moment où j'ai quelque chose d'important
307 à travailler, voilà...

308 I : Et alors, ça veut dire quoi, ? c'est un espèce de mystère quand tu en parles, qu'est ce que tu
309 mettrais à la place du mot mystère ou à la place du mot..

310 J: C'est assez délicat à expliquer cela parce qu'en fait, il y a une sorte de synchronisation entre le
311 moment du rendez vous et puis le moment de l'événement, qui, l'un et l'autre, enfin le rendez-vous
312 est prévu mais l'événement n'est absolument pas prévu, donc, .. peut-être .. euh... Je ne sais pas, je
313 ne sais pas ce que je peux mettre dessus, un genre de cycle, un genre de ... je ne comprends pas. Pour
314 l'instant, je ne sais pas.

315 I : Alors , juste on va ... on reviendra à ça après, juste pour que moi ce ne soit pas trop ... confus, euh,
316 est ce que pendant les séances, par exemple, quelque soit la séance, introspection, ... est ce que
317 pendant la séance où tu pratiques, soit l'introspection, soit la ... est ce que tu sens réellement un
318 changement dans ton rapport à toi ? et si oui, est ce que tu sais expliquer comment ça se passe, ce
319 changement-là ? est ce que c'est en terme de perception ? de pensée ? de tonus, tu vois un peu ?
320 c'est quoi tes indicateurs internes qui te font dire que ça a été utile, et qui te font le refaire la fois
321 d'après. Est ce que tu sais ce changement de rapport à toi ? est ce que tu sens comment est ce qu'il se
322 passe ?

323 J : Ah oui, alors là, j'ai plusieurs réponses, j'ai observé plusieurs indicateurs, plusieurs critères... Par
324 exemple, le plus simple, on démarre une introspection, j'arrive, je suis comme je suis, pas forcément
325 toujours très consciente de : comment je suis, en tout cas, je crois, et je m'assoie, nous nous
326 asseyions, nous fermons les yeux, et là, je découvre déjà autre chose, dont je n'avais pas conscience
327 trente secondes avant. Je découvre, par exemple, une agitation dont je n'avais pas la conscience,
328 donc là, en terme de perception, je ressens une agitation, je me dis : « tiens ! je ne me sentais pas si
329 agitée que cela », en terme de perception, parfois, je découvre aussi une évolutivité rapide, des fois
330 lentes. Aujourd'hui, je me suis assise on a fermé les yeux, et je me suis dit : « oh, moi qui me croyait
331 fatiguée, et bien finalement, à l'intérieur, j'ai eu des très bonnes perceptions dès les premières
332 secondes..

333 I : Est-ce que tu peux me décrire tes perceptions ?

334 J : Mes perceptions bonnes, par exemple, et bien tout à l'heure j'ai eu la sensation, euh, d'identifier
335 mes contours tout de suite, j'ai eu la notion de mon champ, de mon champ corporel, très rapidement,
336 tout le monde était bien rangé à sa place, enfin tout mon corps était bien à sa place, alors que j'avais
337 l'impression d'être un peu, vrvrrr, fatiguée, euh.. J'ai eu une impression de plénitude assez rapide, de
338 densité mais pas de dureté, de quelque chose de rempli, de présent, et un moelleux, un moelleux qui
339 s'est installé, alors c'était peut-être, ... j'ai pas trop fait attention, à ce moment là, parce que j'écoutais
340 un peu ce que tu me disais, mais j'ai eu cet état de présence assez rapide qui était contradictoire
341 avec l'impression que j'avais de moi, en venant. Même ce matin, je me sentais très fatiguée ce matin
342 et j'étais un peu inquiète pour le travail parce que je me suis dit : « je vais pas être, je vais pas être
343 bien prête pour elle », et en fait, là je me suis dit : « ah ben, finalement on va peut-être faire du bon
344 travail ». Parce que je me suis découvert autrement, donc ça, c'est un critère qui m'arrive assez
345 souvent dans un sens comme dans l'autre, c'est-à-dire des fois, je crois que je suis en forme, je ferme
346 les yeux et je découvre quelque chose de complètement éparpillé, mon corps est, j'ai vraiment cette
347 impression de n'importe quoi, ça va dans tous les sens, alors que je pensais que j'étais pas mal. Alors,
348 heu, ce qui me fait dire que il y a quand même besoin de se poser pour... heu, et de fermer les yeux,
349 faut vraiment faire cet effort-là. Et là maintenant, c'est un effort qui me plaît, contrairement à l'effort
350 d'il y a 10 ans, la notion d'effort que j'avais il y a 10 ans et cette notion d'effort que j'ai maintenant
351 elle est différente. Et c'est vraiment quelque chose que j'aime, pour lequel j'aime à me contraindre à
352 le faire parce que je sais que ça va m'amener à voir de façon plus précise et plus claire comment je
353 suis.

354 I : Est ce que cela répond un peu à ton questionnement ? ton intrigue dont tu as parlé tout à l'heure
355 où tu disais que tu étais intriguée par rapport à la façon que moi j'avais de voir à l'intérieur de toi ?

356 J : Oui, et ben oui, ouais... (rires)

357 I : Ça répond ?

358 J : 10 ans après... la découverte que c'était possible.. (rires) oui, ah oui, je l'ai découvert, il y a quand
359 même quelques années ça, j'ai compris, j'ai dit : « oui, c'est comme ça qu'elle fait ».

360 I : C'est comme ça que ça marche .. (rires)

361 J : Oui, c'est comme ça que ça marche .. après il y a d'autres expériences dans ce domaine là, avec des
362 critères d'évaluation avec, notamment, la situation que j'avais raconté pendant la première
363 supervision qui m'avait beaucoup apporté, où j'avais un dilemme, j'avais un problème que je
364 n'arrivais pas à régler depuis 6 ans, et que je repoussais parce que je ne voyais pas comment je
365 pouvais le régler, c'était un problème conflictuel avec un, enfin pas conflictuel mais un peu tendu
366 avec une collègue. Et un soir, on a fait une introspection et comme je ne m'y attendais pas, je ne
367 m'attendais pas à ce que ça, ça apparaisse, et est apparue une situation de solution,
368 géographiquement tout à fait identifiable, dans le vestiaire de mon service où je me suis retrouvée
369 avec cette personne entrain de lui parler vraiment de ce qui se passait et de ce que je sentais qui se
370 passait depuis 6 ans entre nous. Et là, je me suis sentie bien, alors qu'intellectuellement, c'était une
371 situation qui me générait beaucoup de stress parce que je ne me sentais pas capable de le faire, et là,
372 je me suis rendue compte que de le sentir, de l'avoir, de l'avoir en visuel mais aussi de la ressentir, je
373 me suis sentie.. , j'ai fait le spectateur des deux, c'est à dire j'ai vu la situation et j'ai ressenti ce que
374 cela faisait en moi. Et là, j'ai vraiment senti un bien-être, un confort, dans mon corps, dans toutes mes
375 perceptions, quelque chose de très agréable. Et lorsque j'ai, .. d'abord j'étais surprise sur le moment,
376 mais j'ai continué l'introspection. Et le lendemain, je me suis dit : bon ça y est, j'ai compris, c'est en
377 effet ce qu'il faut que je fasse, c'est , en tout cas, je fais confiance à ce que j'ai ressenti hier soir, le
378 jour où j'aurai le courage de le faire, cela se passera bien parce que je sais que c'est important et que
379 c'est bon, enfin c'est la bonne voie. Par contre, tout de suite, je ne me sens pas capable de le faire,
380 c'est impossible, je n'ai pas la, ... je n'ai pas la.. le courage, je n'ai pas la confiance pour.. , ce n'est pas
381 encore ça. Mais, j'accepte que tout de suite, je n'ai pas cette capacité, mais je sais que le cap, enfin
382 l'objectif que j'ai à atteindre et comment je le ferai et le jour où ça sera bon, ça se présentera et ça se
383 fera et j'aurai confiance. Et ça m'a permis de lâcher énormément de craintes,... et ça, c'était juste
384 avant ... c'était 3 jours avant que j'apprenne que mon frère était hospitalisé en plus, donc c'était assez
385 étonnant comme situation,... et bizarrement, 8 jours après la situation s'est produite. Mais alors
386 d'une façon complètement inattendue. J'étais dans mon vestiaire, je m'habillais pour prendre mon
387 travail à midi. Et elle est arrivée, ma collègue. Et là, je me suis retrouvée dans la situation de
388 l'introspection. (sourires..) et j'ai eu confiance, ça s'est passé. Et elle a été assez surprise, elle, mais
389 moi, par contre, j'étais bien quoi. C'est un peu comme si je répétais une scène que j'avais déjà.. et j'ai
390 .. je pense que j'ai été tellement en accord avec... ce que je disais était en accord avec ce que je
391 ressentais, que, du coup, c'est passé envers cette personne sans qu'elle se sente agressive.. agressée.
392 Et, du coup, ça a aplani beaucoup de choses, tu vois, les jours qui ont suivi, je n'appréhendais plus de
393 la voir, de la .. et ça a vraiment décanté quelque chose. Ça, ça a été une expérience nouvelle parce
394 que je me suis rendue compte que ça venait à me faire travailler sur mes représentations mentales
395 des choses. Que j'avais peut-être aussi à travailler ce volet-là, c'est-à-dire de ne pas toujours
396 m'accrocher aux représentations mentales mais qu'il y a une autre manière de voir les choses et que
397 je peux leur faire confiance. ... en tout cas, là, ça a marché ..

398 I : Est ce que tu as une idée de comment tu aurais réagi dans la même situation avant?

399 J : Oh oui, alors là oui. J'aurai stressé, d'abord j'aurai eu des palpitations, si tu parles du perceptions,
400 enfin de signes physiques, palpitations, accélérations du rythme cardiaque, j'aurai eu chaud, j'aurai eu
401 la voix qui tremblait et puis, j'aurai eu des mots maladroits probablement ... je... la personne se serait
402 probablement senti pas très bien par rapport à ce que je disais. En tout cas, moi, je me serai senti très
403 mal. J'aurai eu peur. Et probablement, je ne serai pas allé au bout. .. ou je n'aurai pas parlé.. j'aurai
404 peut-être même fait diversion pour ne pas aborder le problème comme je faisais depuis 6 ans quoi..
405 mais, l'élément important, c'est que, ce qui m'a permis de vraiment lâcher le truc, c'est que j'ai
406 accepté que, là dans l'instant présent, c'est-à-dire vendredi matin, je n'étais pas d'accord, je n'étais
407 pas prête, enfin, je croyais ne pas être prête et j'acceptais de ne pas l'être. Tu vois ? ... je me suis dit :
408 « bon, prends ton temps , maintenant, tu sais ce que tu as à faire, donnes toi le temps, quand ça va
409 venir, et ça viendra et ce sera le bon moment ». C'est vraiment le moment qui a fait que je ne suis pas

410 rentrée dans la culpabilité en disant : « mais c'est ça que j'aurai dû faire depuis 6 ans ! » mais je l'ai
411 pas fait, non, jamais, jamais, j'ai dit cela, tu vois, pas de culpabilité et pas de critique envers moi en
412 disant : « mais tu vois bien, t'es nul, c'est ça qu'il fallait que tu fasses, et maintenant, fais le ! ben
413 voilà ! t'es pas capable de le faire ». Non, jamais !
414 I : Et à quoi tu attribues cela ? c'est-à-dire à quoi tu attribues le fait qu'à ce moment-là, ... ou peut être
415 est ce qu'on peut généraliser et dire que, maintenant, quand tu as des situations difficiles à gérer tu
416 ne réagis pas du tout de la même manière ?
417 J : Oui
418 I : Tu n'as plus cette culpabilité ?
419 J : Oui,
420 I : Que tu n'as plus cette critique envers toi ?
421 J : Oui
422 I : Et à quoi est ce que tu l'attribues ?
423 J : Et ben je .. quand je t'ai dit humilité, c'est vraiment ça, c'est parce que maintenant, je considère
424 que j'ai droit à l'erreur, .. j'ai droit au doute,.. j'ai le droit de me tromper, j'ai le droit de changer
425 d'avis, de changer, d'évoluer dans mes représentations, j'ai le droit de regarder .. de différentes
426 manières un problème alors qu'avant, je ne m'autorisais pas à me tromper, je ne m'autorisais pas à
427 changer d'avis de peur qu'on me dise que j'étais une girouette, je ne m'autorisais pas à .. enfin à rien.
428 Donc le besoin d'être parfaite à l'époque m'empêchait tout cela, et donc, me renvoyait de la
429 culpabilité si jamais je me trompais, me renvoyait tout ça et en fait, je me suis dit : « non, tu as le
430 droit de te tromper, de redescendre de ce que tu t'es imposée et les choses vont être plus simples ».
431 I : Et, est ce que tu sais d'où vient cette confiance ? on peut parler de confiance là ?
432 J : Oui, je l'ai utilisé plusieurs fois, parce que quand j'ai dit : humilité, j'avais envie de dire confiance
433 aussi parce que je pense que c'est ce qui me manquait. J'avais énormément confiance aux autres
434 mais en moi, heu..
435 I : Et tu sais d'où elle vient ?
436 J : Ben .. heu, .. ça je .. et maintenant, je pense qu'elle est née, je suis même sûre à travers le travail
437 que j'ai fait sur moi, c'est-à-dire que, ce que j'ai découvert, ce que j'avais ignoré pendant tant
438 d'années, ce que j'ai découvert sur moi, et j'ai trouvé que c'était pas si mal que ça, et que ça méritait
439 au moins d'être travaillé, ça méritait d'être respecté, enfin, le moi, le .. ce que j'étais ; en bien et en
440 pas bien, en .. oui, c'est difficile à dire, tu vois, c'était clair dans ma tête tout à l'heure mais c'est ..
441 c'était ça, j'ai appris au fur et à mesure des introspections et la gymnastique sensorielle à me dire :
442 « bien, tiens ! regarde là, tu dévisses un peu, ou là, tu fais ça... » oui mais bon, oui, (fais des gestes
443 d'elle à elle en accord avec ses mots, comme si elle se regardait faire un geste) d'accord, à accepter ce
444 que je pouvais être, tu vois... ne pas être parfaite et se redonner confiance en acceptant justement
445 de ne pas être identique à ce que je croyais qu'on attendait de moi, correspondre en permanence à
446 une attente des autres.
447 I : D'accord
448 J : Ça c'était mon gros défaut..
449 I : Et ce changement tu l'attribues à la somato-psychopédagogie ?
450 J : Ben, écoute, c'est ce que j'ai fait de plus intense depuis 10 ans et, c'est, oui.. oui clairement la
451 somato-psychopédagogie m'a aidé à cela, à me respecter, à mieux me connaître, à .. aussi quand j'ai
452 dit tout à l'heure au départ, à travailler sans mesure, je ne sais pas quel terme j'ai précisément utilisé.
453 Là maintenant, j'ai appris à mesurer, à doser, j'ai appris à dire non, j'ai appris à dire oui quand ça me
454 convient et à dire non quand ça ne me convient pas, en fonction de ce qu'on attend que je dise. Du
455 coup, j'ai appris à .. doser mon effort, à le rendre, au contraire, plus percutant. En fait, je travaille plus
456 qu'avant en forçant moins. C'est-à-dire que ce que je fais maintenant ou ce que j'ai fait pendant mes
457 7 ans de recherche , en terme de quantité de travail, c'est .. je me rends compte que c'est énorme ; et
458 pourtant, je ne suis pas dans l'état dans lequel j'étais il y a 10 ans, et il y a 10 ans, j'avais fait moins de
459 travail. Je me souviens maintenant de ce que j'ai fait.
460 I : Et, est ce que tu attribues cela à un changement de rapport à toi ? au fait que tu ai changé ton
461 rapport à toi ?

462 J : Entre autre, oui, je dirai entre autre, il y a en effet ce changement-là puisque j'ai appris à me
463 respecter, et à doser mes efforts ; à travailler ou à vivre en fonction de ce qui me correspond le
464 mieux. Mais aussi, j'ai bénéficié des soutiens thérapeutiques, c'est à dire que les entretiens qu'on a
465 eu ensemble. Sans tout cela, sans ce soutien-là, je n'aurai jamais pu faire le travail que j'ai fait ; parce
466 que le travail de coordination que j'ai fait là, c'est unique au CHU, personne ne l'a fait, c'est nouveau,
467 c'était nouveau, jamais fait, tout était à construire. Et en terme de risque, c'était énorme, en terme
468 d'investissement et tout... honnêtement, je l'aurai su au départ, on m'aurait dit : voilà, tu auras tout
469 cela à faire, j'aurai refuser, je ne me sentais pas capable. Et si je l'ai fait, c'est parce que j'avais ce
470 soutien là , de thérapie à côté, sinon, je n'aurai jamais pu. Avec ce que je connaissais avant, si j'avais
471 continué à vivre comme avant, je serai tombée, j'aurai ...

472 I : Ça marche, .. alors, on va avancer un peu ..

473 J : Vas-y , c'est toi le chef ..

474 I : Heu, alors, on va essayer d'être un peu, je te laisse parler mais on va accélérer peut-être un petit
475 peu ..

476 J : Oui, tu surveilles l'heure, faut pas que je sois en retard au travail (rires..)

477 I : On va essayer de faire des réponses un peu plus ..

478 J : Concises..

479 I : Alors, est ce que pour toi, la somato-psychopédagogie, c'est un soin, ça a quelque chose de
480 soignant ? si oui, qu'est ce que ça soigne ?

481 J : (Silence) ..

482 I : T'as déjà répondu un petit peu, juste ...

483 J : Déjà, ça soigne le physique, pour moi, ça peut soigner une tension, une douleur, moi, je l'ai essayé
484 plusieurs fois même sur mon mari qui a souvent mal aux cervicales, ça le calme.. je m'en sers aussi au
485 niveau de certains patients pour soulager leurs douleurs. Ensuite, ça soigne, ça déclenche autre chose
486 même chez des personnes qui n'ont qu'une demande physique, moi je me suis rendue compte que , il
487 y avait autre chose qui naissait derrière cette demande là. Notamment j'ai un patient qui a des
488 problèmes d'une main qui est un peu recroquevillée qui a des douleurs, ... et donc, il ne demande
489 pas que le ... même souvent il ne bouge pas, je pose que ma main sur lui, mais il demande la présence
490 de la personne , il demande... sans qu'on se parle , on ne se parle pas, il ferme les yeux et il apprécie
491 ce moment là, ce moment d'échange non verbal, donc ça soigne, moi je ne peux pas dire comment ;
492 mais je me rends compte que la demande n'est pas la même , la demande évolue donc c'est qu'il y a
493 un bénéfice qui évolue peut-être

494 I : D'accord... est ce que toi, tu te souviens d'un moment où tu t'es dit : « tiens cet acte-là de somato-
495 psychopédagogie, ça me soigne ? » est ce que tu te souviens d'un moment où tu aurais pu te dire
496 cela ?

497 J : Par exemple au décours d'un entretien verbal, où j'arrive avec une problématique qui m'empêche
498 d'avancer, je ne trouve plus de solution malgré toutes les techniques que j'ai de manière individuelle
499 ou autonome, et on a un entretien verbal, on a une séance de thérapie parfois même qu'un entretien
500 et je repars, je me sens mieux, je me sens plus légère, je vois plus clair, donc pour moi, ça m'a soigné.

501 I : D'accord .. ça marche .. alors, est ce que pour toi, la somato-psychopédagogie, c'est formateur ?
502 est ce que ça forme ?

503 J : Oui

504 I : Et si oui, en quoi ? est ce qu'il y a des moments où tu te dis : « là, je suis entrain d'apprendre
505 quelque chose » ? et puis, est ce que tu te souviens d'un moment où tu aurais pu te dire ça ?

506 J : Oui, c'est formateur, puisque, durant toutes ces années, j'ai appris sur moi, j'ai appris à changer
507 mon .. mes comportements, mes façons d'agir, mes façons de vivre.. alors un moment précis ?.. un
508 moment précis .. ben si, j'en ai appris des tas de choses mais ... précisément ..tout de suite te dire.. et
509 ben... par exemple, quand j'ai découvert, ça c'était très important, le mouvement interne sur l'autre
510 I : Oui

511 J : C'était à Chypre, où j'ai vraiment eu la sensation d'apprendre de l'autre, et apprendre à .. alors que
512 je croyais avoir beaucoup travaillé sur l'autre, je me suis rendue compte que je découvrais encore à
513 travers cette méthode là. Pour moi, c'est un phénomène d'apprentissage que de dire, on a encore à

514 apprendre sur soi, ou sur l'autre à travers une méthode comme celle-ci. Ou une autre d'ailleurs, mais
 515 on parle de celle-ci. Et en terme de pédagogie, je l'utilise dans les cours de formation que je donne,
 516 j'ai.. j'ai vraiment teinté mes .. ma façon d'être pédagogue, j'utilise les techniques de la somato-
 517 psychopédagogie pour enseigner, faire de la formation. Ça a transformé ma façon d'être.
 518 I : Et de toi à toi ? à un moment donné, tu apprends quelque chose de toi ?
 519 J : Oui, moi je pourrai résumer cette expérience de 10 ans, je dirai que j'ai appris à me faire confiance,
 520 à vivre autrement, à travailler autrement, à gérer que ce soit sur le plan physique, ma façon de
 521 travailler, de me déplacer, de remplir mon agenda, ou que ce soit .. ça c'est pas physique remplir mon
 522 agenda, c'est un peu mental, mais aussi ma façon de penser, j'ai appris .. j'ai travaillé à ne pas juger,
 523 j'ai travaillé le fait de ne pas me juger, j'ai travaillé cette formation-là en terme de représentations, de
 524 pensées, et avoir plusieurs points de vue sur une situation. Ça, au cours de certains exercices, c'était
 525 très prégnant.
 526 I : Est ce que tu pourrais dire que la somato-psychopédagogie est transformatrice ? est ce qu'elle
 527 transforme ?
 528 J : Il faudrait demander cela à mon entourage mais je pense que oui, en tout cas, moi, elle m'a
 529 transformé, j'en suis à peut près sûre, parce qu'on a l'habitude de s'observer dans cette méthode-là,
 530 parfois j'ai un peu .. je regarde, j'observe comment je fonctionne et si je m'amuse à comparer
 531 comment j'aurai fonctionné il y a 10 ans, en effet, il y a une transformation de la personne, elle garde
 532 .. j'ai gardé ma personnalité, j'ai gardé mon .. mes attitudes de fond, ma façon d'être, je ne suis pas
 533 devenue quelqu'un de complètement exubérant et extraverti, je reste quelqu'un de réservé et
 534 introverti mais .. enfin pas introverti je ne le suis plus, je me suis ouverte, c'est à dire que j'ai
 535 transformé ma façon d'être, par exemple, je n'aurai pas été capable de parler à plus d'une personne
 536 ou deux avant, parce que j'étais extrêmement gênée par.. maintenant je suis amenée à parler devant
 537 des groupes de mille personnes par exemple. Ça, c'est quelque chose qui est inimaginable et les
 538 personnes qui m'ont connu il y a 20 ans disent qu'en effet, il y a une énorme transformation de la
 539 personne sans perdre sa.. son originalité.
 540 I : Est qu'il y a un moment clé où tu t'es dit : « tiens la somato-psychopédagogie, ça me transforme » ?
 541 ou ça transforme ? est ce que tu te souviens d'un moment ?
 542 J : Si tu veux un exemple précis... je pense que j'ai eu des prises de consciences progressives, des
 543 petites peut-être, le plus grand moment, je pense que c'était le stage à Chypre, parce que il y avait
 544 une telle, une telle densité de travail que ça a fait un bouleversement en moi. Je suis revenue, j'avais
 545 l'impression d'avoir rajeuni de 10 ans quoi.. même dans mes .. ma façon de me sentir, de marcher,
 546 j'étais légère, de penser, j'avais le sourire, j'étais .. enfin, pfff, c'était énorme, peut-être aussi le repos
 547 d'une semaine. oui, là j'avais l'impression d'être .. surtout que j'étais partie dans un état difficile de
 548 tension interne, et je suis revenue transformée avec une nouvelle vision des choses et notamment du
 549 problème que j'avais laissé en France et qui m'a permis de faire évoluer. Ça, c'est énorme, cette
 550 problématique qui, depuis, a sans cesse évolué positivement.
 551 I : Ça marche, on va venir un peu au vif du sujet même si on a déjà abordé.. alors dans les différentes
 552 mises en situation pratiques qu'on a déjà évoqué, la thérapie manuelle, le mouvement,
 553 l'introspection et l'entretien verbal, est ce que toi, tu ressens des différences, ou est ce que tu dirais..
 554 enfin comment tu parlerais de ces différentes mises en situation pratique, toi ? est ce que pour toi
 555 c'est la même sollicitation et en quoi c'est différent ? qu'est ce qui .. est ce que c'est au niveau des
 556 perceptions ? de ce que cela déclenche comme effet ?
 557 J : Si je prends l'exemple du cours hebdomadaire,
 558 I : Oui, tu peux, donc, c'est la gymnastique sensorielle ou l'introspection sensorielle
 559 J : La gymnastique sensorielle, par exemple, en ben, il y a des jours où j'ai l'impression que c'est facile,
 560 des perceptions agréables, le mouvement vient bien et puis, des jours où, en effet, déjà en terme de
 561 perception, cela ne vient pas bien, c'est laborieux, c'est difficile, j'ai l'impression que j'accède moins
 562 facilement à ce que je croyais accéder auparavant facilement et les effets dans les effets immédiats,
 563 pendant la séance de ces mouvements par exemple, j'ai moins d'effet, c'est un peu vide certains
 564 soirs, et d'autres soirs, c'est décuplé même au niveau des effets immédiats ... à quoi l'attribuer ça ??

565 peut être qu'il y a l'état dans lequel je suis au départ, mais en effet, je trouve des différences.. dans
566 l'introspection sensorielle, c'est pareil, c'est un peu ce que j'expliquais tout à l'heure.

567 I : Alors, excuse moi, je vais t'arrêter parce que je pense que j'ai mal formulé ma question, donc là ce
568 que j'entends dans ce que tu me dis, c'est qu'il y a des différences selon les moments dans tes
569 perceptions,

570 J : Oui,

571 I : Et dans ta relation à toi... hein, c'est ça que tu me décris un petit peu ?

572 J : Oui, oui

573 I : Et là, je vais reformuler ma question, pour préciser, c'est plutôt, il y a différentes mises en
574 situations pratiques, est ce que pour toi, c'est la même sollicitation ?

575 J : Ah !

576 I : Est ce que, pour toi, ces différentes mises en situations pratiques sollicitent la même chose ? ou est
577 ce que les différentes mises en situations pratiques, les différentes cadres d'expérience comme on
578 peut les appeler, est ce que.. tu vois est ce que c'est différent ? est ce que c'est pas la même
579 sollicitation ?

580 J : Je crois que j'ai compris ..

581 I : Tu comprends entre l'introspection sensorielle, la gymnastique sensorielle , la thérapie manuelle,
582 l'entretien verbal, est ce que pour toi, tu dirais : « non c'est la même chose » ou est ce que tu dirais :
583 « non c'est pas pareil » ?

584 J : J'ai envie de dire oui et non, ça va t'embêter ça...

585 I : Non, rien ne m'embête .. pour t'aider, si tu le souhaites après on rentrera plus dans chacune des
586 situations, mais là vas y .. alors oui et non...

587 J : Oui, parce qu'en fait, on s'adresse au mouvement interne, à ce mouvement qui est dans la
588 personne, dans le corps de la personne, ce qui lui permet de vivre.. de se sentir, de se percevoir, oui,
589 on s'adresse toujours à cela mais de manières différentes. Par contre, par des voies différentes et,
590 non, ce n'est pas pareil parce qu'on accède à des voies différentes, par des passages différents peut-
591 être à la même chose mais .. et peut être... cela en fonction de ce qu'on a à travailler, ça rejoint ma
592 grille de tout à l'heure, je dirai par exemple, je choisis d'atteindre le bien être physique et mental
593 mais, par différentes voies de passage.

594 I : Alors peut être pour t'aider, on va essayer de détailler un petit peu plus chacune, tu veux bien ?

595 J : Si j'y arrive parce que là, c'est dur ce que tu me fais faire..

596 I : Dans la pratique manuelle, d'accord, en séance de thérapie manuelle , ça marche ? .. qu'est ce qui
597 t'apparaît en premier, c'est quoi le plus nette dans tes perceptions ? dans tes ... on va partir simple,
598 qu'est ce que tu perçois en séance de thérapie manuelle ?

599 J : (silence...) alors,.... quand tu poses tes mains, quand tu poses tes mains au départ, c'est très local,
600 c'est sous tes mains, j'ai l'impression que c'est plus lent, .. c'est bizarre ce que je vais te dire...

601 I : Vas-y ! vas-y !

602 J : Ça m'étonne moi-même ce que je vais te dire... (n'ose pas dire)

603 I : Dis, dis ..

604 J : J'ai l'impression que l'accès au mouvement interne est plus lent quand je suis sur une table mais
605 alors, après, il va plus loin par contre , avec un effet, tu vois, .. on part de plus bas, ça y est, je
606 commence à .., et on va plus loin. ouais, c'est peut être pour cela que ça m'étonne, ouais, et on part
607 de plus lent, de ce que je crois, plus discret mais par contre, j'ai des souvenirs de mouvement
608 vraiment énorme à la fin, enfin au cours ..

609 I : Est ce que justement tu peux me donner un exemple ?

610 J : Ouais, c'était une fois, un jour, c'était ce mouvement qui s'est .. je n'ai même pas trouvé de mots
611 ce jour là, je sais pas si je l'ai encore, si je l'ai trouvé depuis.. cet événement qui s'est passé au niveau
612 de mon thorax là .. qui était mais alors très, très puissant à tel point que je crois qu'en retour je n'ai
613 pas trouvé de mots pour le verbaliser .. et ça c'était complètement inespéré au départ parce que je
614 suis arrivée, j'étais .. je me souviens j'avais des larmes qui avaient coulé, ce jour là, je relâchais
615 beaucoup, je crois que je .. j'avais une problématique assez importante à ce moment là et.. tout s'est
616 libéré là à ce moment là, je pense que c'était aussi au niveau des problèmes de mon frère, problème

617 cœur, affectif et tout.. et j'ai ce souvenir de quelque chose que je n'ai jamais senti, en introspection
618 ou ...

619 I : Et c'était comment ? comment tu me le décrirais ?

620 J : À la fois, un volcan, quelque chose de très puissant, très, très fort comme un volcan mais très
621 doux ... très moelleux, puissance et ... douceur, .. force et douceur.. je sais pas, je dirai cela .. quelque
622 chose d'énorme que je ne connaissais pas et qui, à la fois, était très doux.

623 I ; C'était quoi l'effet de cette chose-là ?

624 J : Si je le rapporte à la situation du moment, je pense qu'il y avait un énorme, une .. un énorme enjeu
625 affectif qui se jouait à ce moment-là qui était, à la fois, si puissant que je n'en avais pas conscience,
626 mais, tellement bon qui nous a beaucoup rapproché mon frère et moi, qui nous a fait découvrir de
627 nouvelles .. de nouveaux liens, de nouveaux .. de nouvelles..

628 I : Donc, en fait, est ce que tu fais le lien entre ce que tu as vécu là et ta vie, de ce moment là ?

629 J : Oui, c'est très net, maintenant, oui.. et ça c'est un des points, c'est à dire que j'ai toujours été très
630 attentive à .. à concrétiser les choses, à ce qu'elles aient un lien, que les événements, ce que l'on dit,
631 ce que l'on apprend à travers les différents stages, oui, au niveau des stages, à ce que ça ait un lien
632 avec la réalité. Pour moi, c'est important que ça rentre dans le quotidien.

633 I : Comment tu fais pour que ça rentre dans ton quotidien ?

634 J : Ça se fait, enfin je fais attention.

635 I : C'est une attention ?

636 J : Oui, c'est une attention.

637 I : Ça ne se fait pas tout seul ?

638 J : Non, c'est une attention portée à... et souvent j'ai des déclics .. en disant, à mais ça, ça correspond
639 à ce que je fais dans la vie ou à ce que je pourrai faire, ça, je vois où ça pourrait aller, dans quelle ..

640 I : Tu fais le lien en temps réel ?

641 J : Parfois, oui,... très souvent, oui, en temps réel

642 I : En temps réel du vécu ?

643 J : Oui

644 I : Tu fais le lien avec ta vie ?

645 J : Oui de plus en plus souvent, moins au départ, au départ, il me fallait du temps.

646 I : D'accord .. tu as moins de temps de latence, c'est ça ?

647 J : Oui, oui

648 I : Est ce que on pourrait dire que tu as un sens .. que ce que tu vis, que ton expérience prend un sens
649 de manière beaucoup plus rapide pour toi maintenant, qu'avant ?

650 J : Oui, .. oui,

651 I : D'accord, .. alors, qu'est ce que tu dirai que la thérapie manuelle, t'apporte dans son aspect de
652 soin, de formation et de transformation ? est ce que tu vois ma question ou pas ?

653 J : Oui,

654 I ; Ou alors est ce que tu en choisirais un, par exemple, la thérapie manuelle, pour moi, c'est soignant ..
655 pour moi, c'est formateur .. pour moi, c'est transformateur ? ou c'est les 3, tu vois ? ou c'est plus un ?

656 J : Tu vois, là je dirai que c'est plus soignant et transformateur.

657 I : Oui,

658 J : Et formateur parce que j'apprends beaucoup de comment tu procèdes en tant que thérapeute,
659 alors c'est difficile parce que les entretiens c'est tellement, ouh, investissant que .. c'est difficile
660 parfois de prendre du recul par rapport à la technique.

661 I : Tu parles de l'entretien tissulaire ? tu veux dire entretien manuel ?

662 J : Verbal, verbal.. et tu parles de la pratique manuelle.. (semble gênée, a du mal à séparer les
663 différentes pratiques dans leurs effets)

664 I : C'est pas grave .. je le note, c'est pas un souci

665 J : Mais, de même quand tu fais la thérapie manuelle, j'essaie aussi de garder un œil sur comment tu
666 fais parce que j'aime beaucoup, j'aime beaucoup travaillé en stage cette thérapie manuelle donc,
667 évidemment.. je donne quand même la priorité au soin et à la transformation que cela peut générer,

668 c'est important pour moi, cette thérapie, je viens aussi pour moi de temps en temps aussi (rires..) j'ai
669 appris à venir pour moi..

670 I : Alors, maintenant, on va passer au travail gestuel, je vais essayer de formuler un petit peu.. qu'est
671 ce que tu perçois dans le travail gestuel ? c'est quoi tes perceptions qui t'apparaissent en premier ?

672 J : Ce qui m'apparaît le plus évident quand je démarre un mouvement de gymnastique sensorielle , là
673 c'est de cela que tu me parles ?

674 I : Oui, tout à fait.

675 J : C'est comment je suis quand je suis debout ?

676 I : C'est à dire ?

677 J : Est ce que je suis bien sur mes pieds, est ce que je suis bien dans mes pieds, est ce que je suis à
678 côté ? est ce que je suis bien dans un alignement qui me convient ? est ce que j'ai plutôt tendance à
679 pencher à droite, à gauche ? c'est vraiment la représentation du schéma tel que je suis tout de suite,
680 tel que je suis dans ma vie en ce moment ? tu vois, j'essaie de faire des liens sur comment je suis
681 campée sur mes pieds en ce moment et comment je bouge tout de suite et comment je bouge dans la
682 vie ? ça me donne des info sur cela sur : comment j'évolue alors que dans la thérapie manuelle, c'est
683 comment je me sens, c'est une autre façon de voir, peut être la même personne, c'est la même
684 personne.. pas peut être. C'est une autre façon de voir, et heu, mm, je crois que je porte assez
685 attention à cela et peut être un peu moins sur la circulation du mouvement, le mouvement interne, je
686 le retrouve plus dans l'introspection par exemple disons que je fais peut être un peu moins attention,
687 ça doit être ça...

688 I : Et qu'est ce que tu dirais de la même manière que je t'ai posé la question pour le travail manuel
689 tout à l'heure, pour le travail gestuel : dans son aspect soignant, aspect formateur, aspect
690 transformateur ? tu dirais que c'est quoi, que ça fait quoi ? qu'est ce que tu dirais le plus ? ça peut
691 être un autre mot que ce que je t'ai mis .. si tu as une autre idée, il n'y a pas de souci.

692 J : À travers ce que j'ai dit là, je dirai que le mouvement pour moi, il a un aspect de photographie de
693 comment je suis en ce moment de comment je bouge, comment j'évolue ? un aspect d'information,
694 ... (silence) qui peut amener à de la transformation dans le sens où j'ai une information de comment
695 je vais, par exemple, vers l'avant et, une information de comment je vais vers l'arrière et je fais le
696 bilan et je me dis : « est ce que je peux travailler ma façon d'aller vers l'avant ? » par exemple. Ou
697 « tiens ! en ce moment, ça me pèse d'aller vers l'arrière ». Et après, de faire des liens et, de voir si,
698 dans ma vie quotidienne, je change ma façon d'aller vers l'avant vers l'arrière ou si je continue. Donc
699 comment j'évolue, une forme d'information-analyse-transformation, je verrai cela sur le mouvement
700 gestuel, ça me paraît assez correspondre à peu près à ce que je.. c'est comme cela que je fais, je
701 n'avais jamais imaginé le dire en mots comme ça mais ..

702 I : Alors, on va un peu vite, mais tu m'as donné déjà beaucoup d'éléments tout à l'heure, en ce qui
703 concerne

704 J : L'introspection ?

705 I : Voilà.. (autre panne ..) donc qu'est ce que tu perçois dans cette situation, ? c'est quoi tes
706 perceptions les plus... ? donc au niveau perceptif .. ?

707 J : Je dirai que c'est le moment ou c'est l'exercice où je perçois le plus facilement ou tout du moins, le
708 plus rapidement, mon état, l'état du moment, un peu ce que j'ai dit tout à l'heure, c'est à dire qu'en
709 introspection, je découvre, allez dans les 15 secondes, trente secondes « tiens ici, c'est calme, je ne le
710 pensais pas » ou « tiens,.. », c'est l'exercice où je perçois l'état du moment, rapidement en étant
711 assise, par contre, l'évolution des perceptions est moins grande qu'en thérapie manuelle, que lorsque
712 je suis sur une table, mais cela dit, j'ai des perceptions qui me conviennent, qui me vont bien. Au fur
713 et à mesure du temps, où je me sens bien, je sens des mouvements d'élargissement alors que moi,
714 j'ai peu tendance à m'élargir donc des choses qui me font du bien, je prends de la place alors
715 qu'habituellement je ne le sens pas trop.

716 I : Est ce que tu peux me décrire un tout petit peu tes perceptions ?

717 J : Quand c'est comme ça, j'ai l'impression de .. grossir, de grandir de faire comme quelqu'un qui .. qui
718 prend de l'espace, même parfois ce ne sont que les mains, j'ai les mains qui deviennent énormes ..des

719 fois, je suis aussi grande que la pièce et puis après je reviens et ça ne me dérange plus, avant je me
720 disais : « non, t'es trop grande », c'est comme ça, quoi ?

721 I : Et, au niveau des perceptions du mouvement interne ? quels sont tes paramètres ? tes perceptions
722 de luminosité ? de choses comme ça ?

723 J : De luminosité oui, .. quasiment à chaque fois, par contre je ne la recherche pas .. dans tous les
724 exercice, je retrouve la luminosité et je ne la recherche jamais. Par contre, mon petit jeu c'est de la
725 laisser venir quand elle a envie et je me dis que quand elle est là, c'est que j'ai, il me semble que j'ai
726 atteint déjà un niveau de présence, c'est mon petit indicateur en me disant « tu as commencé à bien
727 travailler », c'est indicateur-A ... (donne son nom,), c'est tout ce que je .. je vois pas ce que je voulais
728 dire d'autre.

729 I : Je vais te poser les mêmes questions par rapport à l'introspection, c'est plutôt soignant, formateur,
730 et transformateur ? ou autre ?

731 J : Pour moi, c'est soignant, quand je l'utilise en fin de journée pour me restabiliser, me retrouver
732 c'est soignant ... c'est formateur parce que j'apprends sur moi, je découvre des choses, j'apprends
733 que je ne suis pas aussi agitée que je le crois ou aussi fatiguée que je le crois, donc ça m'apprend à
734 apprendre de moi, c'est à dire beaucoup de choses à découvrir sur moi, les yeux ouverts, parce que
735 les yeux ouverts, tu découvres des choses, heu,... et c'est transformateur parce que si je regarde
736 l'évolution de ma pratique, ça m'apprend à m'asseoir, à me poser donc ça m'a transformé ma façon
737 d'être à la vie, d'être à la vie quotidienne. Ça me permet d'aller plus lentement mais plus
738 efficacement. Donc ça m'a transformé même dans ma façon de travailler, d'être auprès des patients,
739 d'être auprès de ma famille, d'être ..

740 I : Et ça, tu l'attribues à l'introspection ?

741 J : Et ben, je ne sais pas, je l'attribue à la méthode en fait, mais.. peut être que je l'ai plus travaillé, ça
742 m'a plus confronté au niveau de l'introspection, c'est peut être l'exercice qui m'a le plus fait travailler
743 ce point là, parce que dans le mouvement je bouge, dans la thérapie, j'attends du thérapeute
744 beaucoup dans la thérapie peut-être , hein ? donc dans l'introspection, je suis obligée de travailler
745 sans bouger, c'est un peu ce qui va le plus confronter ma façon de vivre, de travailler, d'être.. c'est
746 peut être ça ; là que le point a été transformant..

747 I : T'attribue cela au fait d'être immobile ?

748 J : Oui

749 I : Seule, immobile...

750 J : Ouais,

751 I : Ça marche .. alors on va passer à l'entretien verbal, dans cette situation, quelles sont tes
752 perceptions ? et puis .. qu'est ce que tu as à me dire de ton vécu de l'entretien verbal ?

753 J : Ce qui m'a le plus frappé, ce qui me frappe le plus encore dans les... entretien verbal, c'est les
754 prises de conscience, heu.. c'est .. c'est le .. je me rends compte que je parle lentement, que je
755 cherche mes mots, on dirait que je ne sais pas ce que je vais dire, on dirait que... et ben , je ne sais pas
756 ce que je vais dire et le pire, c'est que je dis des trucs et je me surprends à dire : « non mais là.. t'es
757 entrain de dire un truc », tu vois ? L'entretien verbal, parce qu'il y a quelque chose de physique mais
758 c'est le verbe qui prime dans l'entretien et je me laisse surprendre par ce qui sort de cette situation-là
759 et c'est le rythme verbal qui m'impressionne le plus parce que je me dis que .. pourquoi je ne peux
760 pas parler plus vite, parce que ça vient de là.. tu vois, ..

761 I : De là, c'est quoi ?

762 J : Du corps du corps... (rires), il faudrait la caméra...

763 I : Et oui,, ..

764 J : Et .. et ça me plaît beaucoup parce que je découvre plein de choses qui me font plaisir, qui me font
765 plaisir de découvrir, c'est pas que parfois c'est pas plaisant ce que je dis, parfois c'est pas plaisant ce
766 que je découvre, mais je suis contente de le découvrir. C'est ça la différence, on découvre avec cette
767 thérapie là, on découvre plein de choses pas forcément plaisante sur soi .. mais c'est pas le problème,
768 ça n'est plus le problème, voilà la grande différence aussi, quoi que ce soit que je découvre sur moi,
769 ça n'est plus le problème, ça n'est plus un échec, ça n'est plus un défaut.. ça n'est plus une tare, c'est
770 moi, point. et ça c'est ... (sourir..)

771 I : Excuse moi, j'ai l'impression de te bousculer un peu, je suis désolée.... alors qu'est ce que ça
772 t'apporte l'entretien verbal ? est ce que tu dirais que c'est soignant ? formateur ? transformateur ? je
773 te repose un peu les mêmes questions..

774 J : ... c'est soignant, parce que j'ai eu maintes fois l'occasion d'être soignée par un entretien verbal,
775 encore au mois d'octobre pour mon frère.. ça m'a soigné parce que j'ai pu retravailler, les critères
776 sont.. j'ai pu retravailler, re être dans ce que je pouvais faire. J'étais plus en dichotomie, je n'étais plus
777 séparée de moi, donc ça m'a soigné .. ça m'a permis d'être au nouveau à ma vie quotidienne
778 normalement, ça m'a aidé à me transformer dans ma relation avec mon frère, ça m'a aidé à
779 transformer ma relation, mais aussi ça m'a aidé à transformer ma relation au problème qu'il vivait et
780 ce que ça déclenchait dans nous.. et je dirai que l'aspect formateur de l'entretien verbal, il est à deux
781 niveaux, il est à un niveau personnel, c'est à dire que ben, j'apprends de ce que je suis entrain de dire,
782 il n'y a rien de calculer ça sort, mais en même temps, je garde, j'essaie mais comme tu dis.. c'est très
783 intense ces entretiens.. mais souvent dans un deuxième temps, j'essaie de me souvenir comment
784 vous pratiquer l'entretien verbal parce qu'il est très, très fort, puissant, pertinent. C'est une méthode
785 en tant que professionnel, je réfléchis à votre technique plus tard par contre, l'aspect formateur, mais
786 ça c'est lié à mon travail, c'est lié à mes objectifs de travail, à mes ... parce que j'ai, tu vois, tu m'as
787 demandé quel est ton projet ? il est double. il est individuel, personnel, et aussi professionnel, parce
788 que j'apprends énormément pour mon métier dans cette thérapie-là.

789 I : D'accord ..Est ce qu'il y a une pratique que tu préfères dans ces 4 pratiques ? est ce qu'il y en a une
790 que tu préfères ?

791 J : C'est difficile à dire ils répondent chacun a des moments, heu..et heu... je dirai que j'aime
792 beaucoup l'introspection avec une légère avance sur les autres, je dirai que les 3, les 4 techniques me
793 conviennent parce qu'elles m'apportent tellement, alors en terme de confort, l'entretien c'est le plus
794 difficile à travailler, c'est le plus bousculant. Si on ne veut pas se faire bousculer, mais je ne crains plus
795 de me faire bousculer. C'est celui qui demande peut être le plus d'effort, l'entretien verbal mais qui
796 ne me dérange pas et j'aime bien le mouvement aussi, j'aime bien faire mon mouvement dehors dans
797 mon jardin.. je dirai l'introspection et le mouvement, c'est peut être les deux, .. auxquels j'ai accès le
798 plus facilement aussi. C'est peut être pour ça que je les aime mieux parce que je peux les pratiquer
799 plus facilement, mais si je veux l'efficacité, et bien je sais que j'ai l'entretien verbal et la thérapie qui
800 vont m'aider à avancer alors là, je vais les choisir..

801 I : J'entends peut être dans ce que tu dis qu'en fait, l'introspection sensorielle et la gymnastique
802 sensorielle, c'est quelque chose que tu pratiques de manière autonome presque pour t'entretenir, et
803 quand tu as besoin parce que ta vie te le demande ou parce que toi tu en fais le choix, tu viens
804 chercher la thérapie et l'entretien pour te confronter, pour aller plus loin, on peut dire un peu ça
805 comme ça.

806 J : Oui, donc c'est pas en terme j'aime ou j'aime pas, c'est en terme de besoin. Je les aime, ils
807 m'aident tellement que oui, je les apprécie énormément..

808 I : Est ce que tu peux me dire dans quel cadre tu as senti le mouvement interne, dans quel cadre tu
809 l'as senti ? identifié ?

810 J : De façon la plus troublante et la plus énorme, c'était au stage de Chypre

811 I : C'était lors de quelle pratique ?

812 J : C'était sur une thérapie manuelle, c'était peut être la première fois que j'en faisais une aussi ?

813 I : Et sur toi ?

814 J : Et ben, au cours d'une introspection guidée par Danis Bois d'ailleurs, où j'ai..., disons, c'était peut
815 être pas la première fois au cours d'une introspection, mais c'était la fois la plus, la plus énorme, la
816 plus évidente, la plus bouleversante, enfin c'était quelque chose de très fort, en tout cas, c'est celle
817 dont je me souviens..

818 I : Ça marche .. bon, ben on a bien avancé, quelle est la place que tu donnerais au guidage manuel,
819 verbal dans tout ton processus de changement ? est ce que tu dirais que t'as changé ton rapport à toi
820 au cours de ces 10 années ? est ce que c'est un terme qu'on peut utiliser ?

821 J : Oui, j'ai changé mon rapport à moi.

822 I : Est ce que .. quelle est la part que tu donnes à tout ce qui est guidage, guidage manuel, verbal,
823 toutes les consignes la manière dont les consignes sont données ? c'est peut être un peu difficile ?
824 J : Le guidage au début de ma pratique, le guidage maintenant.. le guidage au début de ma pratique
825 parce que c'était une méthode inconnue donc forcément sans guidage, je ne serai pas maintenant là,
826 donc le guidage pour aider la personne à avancer, moi, ça m'a beaucoup aidé, j'ai fait aussi confiance,
827 donc peut être aussi le guidage va dans le sens de se faire confiance et de faire confiance, ça, c'est du
828 travail, ça se mérite.. ça ne vient pas comme ça, le guidage pour démarrer, persévérer. Mais après, on
829 voit que la méthode nous rend autonome mais malgré tout, il y a des moments où on a besoin de
830 guidage et ça n'est pas un problème, le guidage vient là comme un renfort, un soutien, une nouvelle
831 orientation, une nouvelle façon de voir, on le voit dans l'introspection quand il y a une nouvelle façon
832 de .. un nouveau protocole, .. « ah ben tiens c'est marrant, on ne l'avait jamais fait comme ça, alors
833 qu'on le fait de puis 10 ans », ce guidage-là a la possibilité de nous sortir de la routine, de nous sortir
834 de nos habitudes, donc il est important. Important au départ comme vrai guide, comme orientation
835 pour aider la personne à avancer, à persévérer dans la nature parce que c'est confrontant, mais après
836 avec l'expérience pour lui redonner de la nouveauté, pour sortir de ses habitudes, il a ... heu, je pense
837 plusieurs fonctions, mais il est nécessaire.
838 I : Et d'après toi, qu'est ce qui est le plus important, les mots qui sont dits ? c'est la manière dont ils
839 sont dits ?
840 J : Oh, tout, tout, les mots certes, chaque mot lance une perception différente, mais il y a le ton de la
841 voix, la personne qui change, on a essayé plusieurs fois. On a fait des intrsoeption avec nos collègues
842 et ben, c'est encore différent. C'était très savoureux, de changer, de se dire : « tiens, le ton de cette
843 voix me donne ça », la chaleur, le rythme me donne ça, et avec une autre personne, ça sera
844 autrement, après je ne sais pas les effets que ça fait sur chaque personne mais moi .. les effets du
845 guidage différent, que ce soit les termes, les sons, le ton de la voix, les rythmes, je trouve que c'est
846 important aussi de varier, là, le gros risque, ce serait de s'habituer..
847 I : Bon, ben on a fait un petit peu le tour de mes questions.
848 J : Ah ! chouette !
849 I : Est ce qu'il y a quelque chose sur lequel tu aimerais revenir sur tout ce qu'on a dit jusque là, ou
850 alors est ce qu'il y a quelque chose que tu aimerais ajouter qui apparaît maintenant au décours de cet
851 entretien ?
852 J : Il y a un point tout à l'heure qui m'a traversé l'esprit mais il ne revient pas maintenant, et .. c'est
853 difficile à dire j'avais envie de faire une synthèse sur ces 10 années par exemple entre de quoi je suis
854 partie et où je suis arrivée .. et heu, je suis partie d'une méconnaissance de moi, et j'arrive à une
855 découverte, j'ai pas dit connaissance puisque justement je laisse la porte .. Maintenant cela ne me
856 pose plus aucun problème de continuer à découvrir ce que je peux, .. découvrir sur moi à travers
857 cette thérapie, cette méthode, c'est au contraire la pleine confiance sur la nouveauté sur l'ouverture,
858 sur cette unité, sur le changement pour moi, le changement. Maintenant c'est comme un défi, ce
859 n'est plus un problème, là, je suis en pleine période de mutation encore et je le vis au quotidien avec
860 ses facilités, ses difficultés, et ça ne me pose plus de problème,.. C'est cette capacité à voir autrement
861 les choses et à les vivre autrement et à les sentir autrement .. et si je me souviens dans les jours qui
862 viennent du point que je voulais te donner je te le ferai passer
863 I : D'accord..
864 J : C'était un point que j'aurai bien aimé, je ne sais plus tout de suite, je ne vois plus,
865 I : C'était propos d'une pratique, de la thérapie manuelle ... ?
866 J : C'était à propos de la découverte de quelque chose .. que j'ai découvert mais ça me reviendra
867 forcément et je te le ferai savoir
868 I : Bon ben , je te remercie
869 J : Moi aussi, c'est énorme..
870
871 (post entretien)
872 J : Je viens , je ne sais même pas de quoi je vais parler ,
873 I : Ouais

874 J : Moi, qui ne parle jamais, quand même pas beaucoup, je ne suis pas quelqu'un qui va parler pour
 875 rien dire, .. et là, à travers des questions qui sont travaillées, c'est sûr, je dis des choses que je n'ai
 876 jamais pensé certaines fois, auxquelles je n'ai jamais réfléchi, en tout cas, ce n'est pas du tout préparé
 877 et ça me met en .. ça m'apprend, ça aurait pu me faire peur, et ça m'amuse, ça me plait dans le sens ..
 878 cette recherche cette quête de soi qui est intéressante et, à travers des exercices comme ça, on va 10
 879 fois plus vite qu'à travers une introspection ou un mouvement, c'est sûr.
 880 I : Tu veux dire que le fait de poser des questions de prendre le temps de se poser, de réfléchir...
 881 J : Avec un thérapeute.. là, ça va beaucoup plus loin
 882 I : On avance plus vite avec un médiateur, c'est ça que tu veux dire, quelque soit le cadre
 883 d'expérience ?
 884 J : Oui..
 885 I : Parce que quand tu es guidée dans une introspection ou une pratique gestuelle ?
 886 J : Oui, oui
 887 I : ça va plus loin ? que tout seul ?
 888 J : Oui, oui, et avec encore un degré supplémentaire en entretien ou en thérapie
 889 I : En individuel tu veux dire ou quand il y a la main ou le mot ?
 890 J : Forcément là on est en individuel, à deux, là je suis allée plus loin forcément que si on était un
 891 troisième, je ne sais pas .. pour laisser parler l'autre. .. donc je mettrai un critère d'évolutivité
 892 différent, je pense entre l'introspection en groupe, seule chez moi, la gymnastique sensorielle, en
 893 groupe ou seule chez moi, en groupe, on va plus loin et en individuel, on va plus loin. c'est pareil, au
 894 début, j'étais loin de ce que tu pouvais espérer de ta cliente à ce moment là...

1

ANNEXE 5 :

2

Entretien de recherche de Magali

3 Femme, 28 ans, 3 années de pratique de la fasciathérapie, 1 ½ année de pratique de la somato-
4 psychopédagogie

5 Date de l'entretien de recherche : 8 juillet 2008

6

7 I : Avant de faire les séances de somato-psychopédagogie, comment tu étais ou comment tu te
8 décrirais ou .. ?

9 M : Physiquement ? Tout ?

10 I : Ce qui te ..

11 M : Fermée, bloquée, je dis pas que je suis ouverte mais ..

12 I : Un peu plus certainement ?

13 M : Mais, de manière générale, fermée, bloquée, vraiment ce sentiment plus de recroquevillée,
14 angoissée, stressée, enfin l'inverse de sereine, c'est déjà pas mal..

15 I : Et, ça c'est quelque chose dont tu avais conscience ou tu t'en rends compte maintenant ?

16 M : Non, il y a des choses dont j'étais consciente, mais par contre pas .. pas de l'importance, pas de
17 l'ampleur, pour moi, j'avais l'impression que je le gérais complètement et que je le savais mais ... j'ai
18 découvert que c'était plus que je ne soupçonnais..

19 I : Plus ?

20 M : Encore plus tout cela que je ne pouvais le penser.

21 I : D'accord ..

22 M : Et, aussi je considérai que c'était quelque chose d'un peu immuable, enfin, je le considérai un peu
23 comme un état de fait. Je ne voyais pas trop comment je pouvais avoir les armes pour agir là-dessus. Je
24 ne voyais pas trop, à part faire du sport, comment je pouvais être moins stressée, comment je pouvais
25 me relaxer ou comment je pouvais essayer de contrer mes angoisses .. J'avais pas d'outils, donc
26 j'essayais de faire avec.. J'en étais un peu consciente, pas autant que ce que j'ai découvert après et je
27 pensais qu'il fallait composer avec..

28 I : Comment tu te ressentais ? Fermée, bloquée, hein, c'est ça ?

29 M : Ouais,

30 I : Quel était le rapport que tu avais avec toi ? (long silence) Tu comprends ma question ou pas ?

31 M : Heu, je sais pas .. c'était pas un bon rapport, c'était plutôt conflictuel, .. heu, ça me.. j'aimais pas
32 et, en même temps, je ne voyais pas comment agir autrement donc c'était tout le temps .. quelque
33 chose de très conflictuel, c'était un rapport qui était tendu, qui était pas ... Mon truc, ça a toujours été,
34 je me disais qu'il fallait que je passe dans une machine à laver le linge ou à laver le cerveau ou à laver
35 tout pour ressortir vierge... toute nue et recommencée..

36 I : C'est une sensation que tu as toujours ?

37 M : Heu, plus rarement.. mais, des fois, quand même... ouais, passer dans une machine (rires)

38 I : Ça reste ?

39 M : Ça reste un peu des fois.. des fois, je me dis : « ça serait efficace, j'appuierai sur le bouton et puis
40 (rires) deux heures après je ressortirai nickel propre », il n'y a pas de soucis .. des fois, j'ai un peu..
41 moins, mais, j'ai toujours un peu .. (rires) ça m'arrive. Je ne m'acceptais pas comme je me ressentais
42 en tout cas.

43 I : Ça, ça a changé ?

44 M : Ouais..

45 I : D'accord.. Est ce que tu avais un rapport avec ton corps et de quelle nature était ce rapport ? C'est
46 le rapport conflictuel dont tu parles ? c'était un rapport avec le corps ou un rapport avec.. ?

47 M : Non, avec moi, et j'avais aucun rapport avec mon corps, tout était centré sur ma tête, ma tête et
48 uniquement ma tête. Mon corps ne m'a jamais posé de problème en tant que enveloppe.. après, il ne
49 m'a jamais fait mal, il ne m'a jamais gêné, il m'a toujours permis de faire plein de choses et ça c'est
50 un.. aucun rapport avec mon corps.

51 I : D'accord.. et avant les séances de somato-psychopédagogie, est ce que tu étais dans une
52 dynamique de réflexion par rapport à toi ? Par rapport à ta vie ? par rapport à .. ? Quand tu es venue
53 ou avant de venir ?

54 M : Heu, dans une dynamique, je pense que non... Après, de par ma nature, j'ai toujours réfléchi au
55 sens des choses, et de ma vie et de .. Je suis plutôt quelqu'un qui gère, qui contrôle et c'est pour cela
56 que je suis fermée aussi, je .. j'ai appris, après, à quel point j'étais tout cela. Je pensais que je gérais
57 tout et en tout cas, je gérais tout, je pouvais tout savoir, tout gérer et à partir du moment où je
58 décidais de gérer, je gérais et .. Avec ce que je connaissais, je ne soupçonnais pas qu'il y avait tout le
59 reste, je fonctionnais avec ma connaissance mais j'ai toujours quand même réfléchi. Mais, je ne sais
60 pas si c'était dans une dynamique, c'est à dire que c'était très ponctuel, les liens ne se faisaient pas
61 forcément..

62 I : Est ce que..., juste pour voir si j'ai bien compris, est ce que tu me dis que tu étais dans une réflexion
63 mais à partir de ta propre connaissance ? Presque un peu en circuit fermé, mais, qu'il n'y avait pas de
64 dynamique pour aller voir peut être plus loin, à l'extérieur, ailleurs, .. ?

65 M : Voilà, si il y a avait d'autres..., si je pouvais saisir d'autres choses pour.. Je réfléchissais avec ce qui
66 m'arrangeait de réfléchir.. et ce que j'avais aussi... mais je n'avais pas la curiosité d'aller chercher
67 ailleurs, donc c'était très en vase clos et ça n'évoluait pas beaucoup.

68 I : Est ce que le renouvellement ou le changement du rapport à toi, est ce que cela faisait partie de tes
69 projets ou pas ?

70 M : Non.

71 I : Ça marche.. Et, quelles étaient tes attentes .. Comment tu voyais le travail de somato-
72 psychopédagogie, si on peut formuler..

73 M : Je n'avais pas d'attente particulière, c'était plus de la curiosité je dirai et je suis.. J'aurai tendance à
74 penser que si j'avais eu des attentes, je ne me serai peut être pas laissé porter aussi facilement par
75 tout cela.. C'est que, pour le coup, j'étais un peu vierge, donc tout.. j'étais comme les enfants, j'ouvrai
76 grand mes yeux, j'essayais.. de voir ce que cela pouvait.. si, effectivement, cela pouvait ... c'était quoi
77 que ça pouvait apporter.. Est ce que je serai réceptive ou pas ? Est ce que j'en penserai quelque chose
78 ou pas ? J'avais pas d'attente particulière. Je ne sais pas si ça répond ?

79 I : Si, si, alors ta dynamique de départ, c'était la curiosité, heu ..

80 M : En fait, ma dynamique de départ, par rapport aux séances de fasciathérapie.. il y a eu cette
81 première expérience de gymnastique sensorielle, donc ça, c'est bien en amont. Et, où je m'étais dit, ça
82 ne m'avait pas plu. Là-dessus, il y a eu mes migraines. Bon.. il y avait déjà mais, j'ai quand même été
83 poussée à venir ici.. Heu, dans le sens où, effectivement, par rapport à un problème particulier qui
84 était un problème physique, ça pouvait éventuellement faire du bien. Alors là, du coup, ce n'était plus
85 du tout le rapport à moi. C'était : « je suis migraineuse, est ce que, par ce biais là, ça peut me soigner
86 quelque chose de physique ? ». Mais, c'est pas pour autant que j'allais dans un dynamique de réflexion
87 sur quoi que ce soit.. j'ai pas du tout été réceptive.. J'ai réfléchi à voir : est ce que ça me calme mes
88 migraines ou est ce que ça ne me calme pas mes migraines quoi ! Donc le reste voilà... il y a un
89 contexte qui a fait que.. J'ai arrêté, et après, c'est encore quelque chose de physique qui m'a fait venir,
90 c'est au mois d'août, quand je me suis bloquée de la tête aux pieds et où j'étais dans un état de fatigue
91 physique et morale, les deux en même temps, comme jamais, j'avais été dans ma vie et où je me suis
92 dit qu'il fallait vraiment que je fasse quelque chose. Et où on s'est revu et cet état-là de fatigue
93 physique et morale a déclenché une volonté d'essayer de me poser, d'essayer de trouver des solutions
94 à tout ce qui était entrain de surgir, de mal être aussi. Et, où, petit à petit, et ben, il y a eu la
95 fasciathérapie, l'année suivante ça a été complété avec la gym.. Donc, une régularité qui a été, pour
96 moi, très bénéfique et ensuite compléter encore tout cela la 3^e année par les séances de stage. Donc,
97 le parcours s'est fait petit à petit, il y a des choses qui se sont rajoutées et, petit à petit, c'est
98 doucement mais sûrement. Et jamais, enfin il y a 3 ans, j'aurai jamais pensé que ... Ben, déjà, j'aurai

99 jamais pensé que je referai de la gymnastique sensorielle.. Et je ne soupçonnais pas que j'allais entrer
100 un peu plus dans une démarche active puisque... à partir..., les différents outils se complètent et ça fait
101 comme ça (elle mime un entonnoir à l'envers).. C'est un système d'entonnoir et, petit à petit, je me
102 suis ouverte aux différents outils, j'étais réceptive à ce qu'ils pouvaient me procurer.

103 I : Donc, en fait, ton projet, il a évolué entre ta première consultation et ce pour quoi tu viens
104 maintenant.. Est ce que tu te souviens à quel moment ça a changé ? À quel moment l'entonnoir c'est
105 ouvert ? Est ce que tu te souviens de moments particuliers ?

106 M : De moments particuliers, non. Moi, je le ressens comme une progression, c'est à dire il n'y a pas
107 un événement ou un ressenti majeur qui m'a fait basculer où je me suis dit : oui, c'est bon, .. Enfin là, il
108 se passe un truc, j'y vais. C'est que, petit à petit, je me sentais différente, petit à petit, je me sentais
109 mieux, ce qui fait que : « quand même faut aller plus loin », l'envie d'aller plus loin, de voir jusqu'où
110 tout cela ça peut conduire en fait... plus...

111 I : D'accord.. Est ce que avant, donc je reviens un peu à mon questionnement,.. quelle était la place du
112 corps, de ton ressenti dans ta vie ? Est ce que cela avait une place ou pas ?

113 M : Non.

114 I : Pas du tout.

115 M : Non .. mis à part que, comme tout le monde des fois, il me faisait un peu mal et encore pas trop..
116 Enfin moi, j'ai vraiment appris que j'avais un corps et alors, c'est ça que je trouve assez rigolo, c'est
117 que voilà, .. Je pouvais tout faire avec la tête, il n'y avait pas de souci, la tête, par contre, elle a toujours
118 existé. Mais, du coup ce truc-là (montre son corps), non, aucun, .. rien, C'est comme si j'avais que ça
119 (montre sa tête, comme coupée du corps), et le reste rien, mais il ne m'a jamais vraiment dérangé, j'ai
120 jamais vraiment, .. Je ne suis pas quelqu'un qui a souffert, non. Il ne servait à rien, il n'a jamais servi à
121 rien, à part, bon, si quand même, je marche .. mais je veux dire à part ça.., heu,... il a jamais servi à
122 rien..

123 I : Ça, ça a évolué ?

124 M : Ouais, c'est ça qui a surtout évolué, le seul moment où je ressentais mon corps, c'est quand je
125 nageais, enfin vraiment dans ma.. vie, le seul.. si je peux.. Si j'ai des souvenirs, si on me dit : corps, c'est
126 mon corps dans l'eau, enfin avant,.. mais c'est tout.

127 I : D'accord.

128 M : Il me fait bien plus mal maintenant qu'il ne me faisait mal avant, enfin, il.. se rend plus souvent
129 présent, quoi !!! Il sait me rappeler qu'il est là, si jamais j'oublie.

130 I : Alors, qu'est ce que tu as noté dans ce travail, d'apprentissage, de changement qui était facile pour
131 toi ? Et, est ce que tu as ressenti en toi une qualité qui rendait ce travail facile ?

132 M : J'ai toujours trouvé que c'était un travail très difficile alors, heu..

133 I : D'accord.

134 M : Alors, c'est facile... dans ma disponibilité, .. entre les différentes... fasciathérapie, gym ?

135 I : Pas forcément.. dans tes dynamiques d'apprentissage, de changement, est ce que tu trouves que
136 c'est un travail facile ?

137 M : Non, je trouve que c'est un travail très difficile..

138 I : Et, dans les difficultés que tu as rencontré, il y en a une qui est .. plus difficile que les autres ? Plus
139 grande que l'autre ? ... Par exemple , qu'est ce qui dans ce travail te paraît difficile ? Quand tu dis c'est
140 très difficile...

141 M : Ressentir... ou être juste dans ce qu'on ressent, enfin être disponible, être réceptif, dans son
142 ressenti... Si on parle plus de la somato-psychopédagogie, dans les derniers stages ce que je trouve la
143 plus difficile c'est retranscrire, c'est à dire verbaliser, conscientiser... Enfin, je trouve que tout est très
144 difficile, .. et je ne sais pas .. En fait, selon la pratique, je ne vais pas mettre la même difficulté au
145 même endroit parce que ... Quand je suis sur la table, c'est de me dire : est ce que je perçois tout ce
146 que j'ai à percevoir ? Est ce que je suis à côté ? Ou pas à côté ? En gym, ça va être, est ce que mon
147 mouvement, il est approprié ? .. ou pas ? ... C'est difficile de se faire confiance.. Ou alors, c'est peut
148 être pas cela qui est difficile, c'est difficile parce que tout cela c'est un apprentissage aussi avec soi et
149 que c'est tout nouveau, et il faut se faire confiance aussi dans ce qu'on ressent et ce qu'on perçoit..et

150 puis, des fois, ça génère aussi des frustrations parce qu'on a l'impression qu'on peut aller plus loin et
151 on y arrive pas ..

152 I : Et, je vais me permettre si tu m'y autorises ?

153 M : Hm

154 I : Dans les difficultés, t'as une expérience tout à fait particulière, l'expérience de la gymnastique
155 sensorielle sans avoir rien fait d'autre avant, sans séance individuelle avant, l'après midi de pratique de
156 la gym, et heu... je me souviens que ça avait été très difficile..

157 M : Physiquement oui.

158 I : Est ce que tu peux juste développer un petit peu ce qui avait été difficile à ce moment là et peut être
159 en quoi .. Qu'est ce qui a facilité, après, l'accès à la gymnastique sensorielle ? Est-ce que tu vois ma
160 question ou pas ?

161 M : Ce jour-là, ce qui a été le plus difficile c'est ne serait-ce que de faire, .. de rentrer,.. de faire un
162 mouvement, de le tenir .. enfin moi, j'ai eu mal, ça me .. La lenteur me faisait mal, j'avais l'impression
163 d'avoir les nerfs qui se contractait, j'avais envie de tout ... heu.. ça a été une torture, parce que je ne
164 savais pas, j'y arrivais pas et en plus, ça m'énervait .. et je.. Trois, quatre ans, 5 ans, après, j'ai pas
165 décortiqué à ce moment là, enfin, .. Je n'y ai pas beaucoup réfléchi après, je suis ressorti et me suis
166 dit : « ce truc-là, c'est pas pour moi, bon... quoi ! » Après, j'ai eu très mal le lendemain, et ça, je me
167 souviens de mettre faite la réflexion : « tu as rien fait pendant 4 heures mais .. t'as mal partout. » .. ça
168 m'avait quand même interpellé un petit peu, voilà.. après dans le ... la deuxième partie de ta question ?

169 I : Là, tu pratiques la gymnastique sensorielle régulièrement qu'est ce qui a fait ou qu'est ce qui fait
170 que tu n'as plu ... que tu es retournée et que tu n'as plus rencontré ce.. ?

171 M : Les séances de fasciathérapie ..

172 I : D'accord, ..

173 M : Si je n'avais pas suivi, .. si je ne m'étais pas faite traiter en fasciathérapie, je n'aurai jamais refait de
174 gymnastique sensorielle, ça, s'est sûr..

175 I : Et, est ce que tu as identifié ce qui, dans les séances de thérapie manuelle, te permet ou t'as permis
176 de refaire ce pas-là ?

177 M : Non .. les séances de thérapie manuelle m'ont ... m'ont apaisé dans la durée et du coup, aussi, il y a
178 eu un lien qui s'est crée avec toi, une confiance.. enfin c'est quand même..Tu m'as aussi poussé vers
179 cela et c'est les .. séances... la dynamique dans laquelle je.. qui s'était enclenché via les séances
180 manuelles, qui a fait que je me suis dit : « oui, je peux toujours .. essayé ». Parce que c'était quand
181 même de la curiosité, « curiosité », c'était : « ok, je me dis que peut être ça peut m'apporter des
182 choses, je ne vais pas rester sur une expérience mauvaise », une expérience qui s'est déroulée dans
183 des .. à un moment où, il n'y avait pas de contexte approprié pour moi. Un événement isolé, une
184 expérience isolée qui, du coup, n'avait pas vraiment de sens. J'y suis allée sans attente particulière
185 mais en me disant : « je vais me faire du bien », ce qui n'était absolument pas le cas. Au bout de 5
186 minutes, je me suis dit : « houla la, je me fais du mal plus que je me fais du bien », donc, après voilà...
187 C'est la régularité, ce que m'ont apporté, mais dans la durée, les séances de thérapie manuelle et me
188 dire, oui aussi, que ça peut m'apporter des choses. En tout cas, je vais voir, si c'est aussi terrible que
189 dans mon souvenir ou pas aussi terrible que dans mon souvenir et cela s'est fait, du coup, petit à
190 petit..

191 I : D'accord.. Alors, est ce que tu considères que cette approche, que la somato-psychopédagogie est
192 une approche confrontante ? Et, si oui, .. de quelle nature est la confrontation ?

193 M : Je pense que c'est une approche confrontante... de quelle nature est la confrontation... ?

194 I : Si tu dis oui, c'est peut être que tu es confronté à quelque chose..

195 M : Ben, à moi.. (rires)

196 I : Et c'est une confrontation ???

197 M : Ben, oui, .. entre.. entre ce que je gère, ce que je décide qui est la connaissance... enfin, c'est une
198 confrontation entre tout ce que je ne connais pas, tout ce que je découvre, et toutes mes croyances
199 qui étaient là, bien posées, bien ancrées... et qui, à la fois, étaient un peu... ce que j'avais décidé, cette
200 connaissance, j'avais décidé que c'était ma protection aussi.. Donc, ça remet plein de choses en cause,
201 du coup , c'est des aller et retour continuels et puis, il y a la part de ce qui est raisonné et puis il y a la

202 part de .. du ressenti qui va à l'encontre du raisonné. Oui, je le vois comme une confrontation, entre
203 moi, et .. plusieurs moi, .. Oui, en tout cas, tout ce que j'avais décidé qui est tout ce que je crois qui est
204 pas forcément..vrai... et ce que je découvre qui, des fois, met à mal, mes convictions...

205 I : Et, depuis que tu fais des séances, est ce que tu as noté des changements dans ta vie ? Dans ta vie
206 de tous les jours ?

207 M : Dans, comment je me ressens et comment je me perçois ? oui. ... heu, ... je suis plus apaisée, plus
208 solide, je suis plus... moins lourde à porter, pourtant avant, je ne ressentais pas mon corps et
209 maintenant, au final, je le sens beaucoup et c'est une légèreté, c'est léger.. heu, .. Je me sens plus
210 disponible. Maintenant, je vais me ressourcer dans mon intérieur, alors qu'avant mon intérieur c'était
211 le truc sale qu'il ne fallait pas.. fallait surtout pas que j'aie vu ce qui s'y passait alors que maintenant,
212 c'est là où je vais me ... me ressourcer. Donc, du coup, je me sens vachement plus propre, c'est ..
213 voilà... plus légère, .. plus enfin déjà, je me sens une, enfin je me sens entière.

214 I : C'est à dire.. parce que je vois ton geste mais ..

215 M : Ben, si je pense à moi, je vois une tête et des jambes et des bras.. enfin je me vois .. et j'ai
216 l'impression d'être un tout. Je me vois et puis, c'est comme un puzzle, d'avoir reconstitué un peu les
217 morceaux et puis, du coup, je me dis qu'avant, je devais avoir l'impression d'avoir des morceaux
218 explosés un peu dans tous les sens, ... là, j'ai l'impression d'arriver à .. à l'heure d'aujourd'hui, c'était
219 pas le cas il y a un an, plus j'avance dans le temps, plus je me sens sereine et j'ai l'impression de
220 savoir,... de réaliser ce que veut dire le temps, .. Ce que ça veut dire : se poser.. savoir ce que ça veut
221 dire prendre le temps de s'écouter. D'un coup, je me rends compte que j'employais des termes, je
222 pensais savoir ce que c'était alors que, maintenant, je me dis que je n'avais, effectivement, rien
223 compris, je ne savais pas ce que c'était. Maintenant, j'ai moins peur aussi, .. je me dis tu respirez, .. j'ai
224 appris à respirer, tu te poses .. et ça me .. ça me calme, .. j'ai l'impression d'arriver.. enfin, je vois le
225 chemin encore devant, je sais que j'y suis pas, mais j'avance vers quelque chose qui est plus calme,
226 plus serein, plus tranquille, et heu.. ça se passera bien.

227 I : Tu as une confiance ?

228 M : Ouais..

229 I : Aujourd'hui, vue tout le chemin que tu as fait là que tu décris, est ce que les séances de somato-
230 psychopédagogie, ça reste un rendez vous important pour toi .. ?

231 M : Ouais

232 I : Dans ton renouvellement du rapport à toi ?

233 M : Ouais, oui, ..

234 I : Est ce que tu peux ..

235 M : Alors qu'est ce que les séances de somato-psychopédagogie, c'est l'ensemble ou les stages ?

236 I : Les deux.. séance individuelle..

237 M : Oui, d'abord parce que c'est toujours une découverte, c'est toujours de multiples découvertes, ...
238 dans le travail que j'essaie de mener, c'est ma base, .. mon fil.. c'est mon cadre un peu.. donc j'ai
239 besoin de cette régularité-là ... Sinon, j'ai l'impression de me faire rattraper par d'autres choses à mon
240 insu et de m'en écarter, et je ne suis pas bien .. Enfin, en fait, je ressens, quand je ne pratique pas ..
241 enfin quand je ne te vois pas pendant longtemps ou qu'il n'y a pas de cours de gym, .. pendant un
242 moment, genre les vacances, je ressens un manque. Et, de plus en plus spontanément, même si je ne
243 fais pas des séances .. toute seule, mais de plus en plus spontanément, je vais essayer de faire des
244 introspections .. à mon niveau, à mon échelle.. les outils dont.. que j'ai réussi à m'approprier, les
245 quelques outils .. qui sont tout petits mais je vais le faire ou faire quelque exercices..

246 I : Tu veux dire qu'il y a un entretien ?

247 M : Ouais, un entretien, et.... y a ... c'est .. il y a une démarche qu'il faut pérenniser et pour .. dans
248 laquelle on s'implique parce qu'il y a la part active d'implication et de disponibilité... et donc, les
249 séances, la pratique, fait que cela maintient aussi l'implication parce que sinon le quotidien .. même si
250 il est loin d'être catastrophique, .. mais on est submergé, .. Enfin, pour moi, on vit dans un monde qui
251 laisse peu de place, si nous on ne se la donne pas, à tout cela aussi .. et c'est très facile de repartir .. se
252 faire un peu .. submerger par le quotidien et de s'éloigner de cette ligne-là... moi, je sais que .. c'est
253 devenu quelque chose d'équilibrant, moi, j'en ai besoin pour continuer dans cette voie-là..

254 I : Est ce que pendant les séances, de thérapie manuelle, de gymnastique, ... est ce que tu perçois,
255 pendant la séance, un renouvellement de ton rapport à toi ? et comment tu le décrirais ? (silence)
256 Est ce que tu sens qu'il y a un changement qui s'opère dans ton rapport à toi pendant la séance ?
257 M : Alors, je ne sais pas si c'est une réponse .. mais ça renforce mon rapport à moi.. heu, ..de manière
258 .. je sais pas .. je me sens toujours plus « une », c'est comme si je devenais : « une forte », ou une
259 boule de force, enfin je sais pas.. d'un coup, j'ai l'impression qu'il pourrait y avoir quinze mille
260 bulldozers en face de moi, je pourrais les affronter sans problème... pas toujours, .. je me sens
261 d'attaque quoi ..
262 I : Et, est ce que cela correspond à une perception précise ? Est ce que tu as identifié ce que tu perçois
263 à ce moment-là ? Qui te donne cette sensation d'être d'attaque ou ce que tu décris comme une boule
264 de force... est ce que tu as identifié la .. à quelle perception cela correspond ou pas ?
265 M : Ça me le fait... souvent c'est quand j'ai découvert cela cette année, c'est tout le travail du haut
266 du corps ..
267 I : (elle fait des gestes d'ouverture du thorax) d'ouverture ? le BRS ?
268 M : Le Biorythme oui, par rapport .. oui, moi en tout cas, j'ai réussi à réaliser, avec tous les outils, c'est
269 au niveau du haut du corps .. Toutes les perceptions de là à là (tronc), c'est souvent quand on travaille
270 ces parties-là que je me sens forte, bien plus que quand on travaille le bas.. après.. c'est pas le
271 moment..
272 I : Juste, est ce que tu as identifié une perception ou un ressenti qui te donne cette sensation d'être
273 forte ? ... (silence).. quand tu te sens une ? unifiée. ? une force de présence à toi ?
274 M : La présence à moi, c'est quand j'arrive à raccorder la tête avec le corps, quand effectivement je
275 remets les bras avec les pieds, enfin que je me sens une, oui, un tout, mais après.. la perception c'est
276 plus difficile pour moi, c'est encore des liens..
277 I : C'est déjà de perceptions, les liens, .. le lien entre le tête et le corps, le lien entre .. c'est déjà des
278 perceptions..
279 M : Déjà, quand j'arrive à raccrocher les deux et quand j'arrive à faire abstraction du reste, c'est à dire
280 me mettre dedans mon corps, et houp, ça descend et plus il y a l'enveloppe et tout ce qui se passe
281 dedans..
282 I : Et, ce qui se passe dedans, ça se passe sous quelle forme ?
283 M : Ben, pour moi, c'est des voyages (est très gênée de le dire, rire de gêne ..), c'est des ..
284 I : Ce serait quoi un voyage ?
285 M : Quand je me balade dedans .. quand j'ai l'impression que ça bouge, quand mes mains deviennent
286 énormes et toutes chaudes, quand je me balade dans les différentes parties de mon corps et que je me
287 dis tiens : là, y a ça, là, ya ça..
288 I : Et, ça c'est des perceptions ou pas ?
289 M : Oui
290 I : Tu vois .. (rires) c'est des perceptions.. y a quand même certaines perceptions qui véhiculent cette
291 sensation, tu comprends ce que je veux dire ou pas ?
292 M : Oui, mais c'est vrai que j'ai du mal à le conceptualiser encore..
293 I : C'est pour cela que je t'aide... on va faire encore quelques questions... est ce que pour toi, la
294 somato-psychopédagogie, ça a une action soignante ? Et si oui, qu'est ce que cela soigne ?
295 M : Je pense que ça a une action soignante.. moi, ça m'a quand même soigné un peu mon corps
296 malgré tout, j'ai nettement moins de migraines et des migraines qui sont moins fortes.. je suis .. Alors,
297 après ça une action... je me sens plus résistante à ce qui peut physiquement m'arriver, en tout cas, être
298 plus résistante à la douleur,.. et ensuite, je pense que cela a une action soignante sur ... le ..
299 psychologique, ou le psyché.. ou ça, c'est pas trop mes termes, ça a un effet libérateur, voilà..
300 I : C'est bien, on ne va pas chercher compliqué... et, est ce que tu te souviens si il y a un moment où tu
301 t'es dit : « tiens cet acte là de somato-psychopédagogie, ça me soigne ? » (silence) ou pas... c'est pas
302 une question facile ?
303 M : Ben, quand même, la thérapie manuelle, je .. je le dis parce qu'il y a eu l'expérience récente avec le
304 genou, le pied.. oui, je me suis dit : « j'arrive avec une douleur et je repars avec une douleur, même si

305 elle a pas complètement disparue, qui est quand même apaisée » .. elle est pas soignée, mas elle est
306 apaisée..

307 I : Tu veux qu'on fasse une pause (pause) ... on reprend.. quand tu me décrivais l'expérience genou,
308 pied, qu'est ce qui s'est passé exactement ?.. donc tu avais une douleur ..

309 M : J'avais une douleur clairement identifié, je me suis faite traitée, j'ai ressenti beaucoup de choses et
310 des choses pas très agréables...

311 I : Oui, c'était de quel ordre ?

312 M : C'était de l'ordre de la cocotte minute qui va exploser, par moment, à on me tord quelque chose à
313 l'intérieur, c'était ... euh.. je me souviens beaucoup de la cocotte minute et des bouillonnements et
314 d'avoir l'impression que quelque chose allait exploser ... mais pas très agréable.. et un peu douloureux
315 quand même... alors c'est vrai que, quand on arrive et qu'on a mal nulle part, souvent, c'est tout .. les
316 perceptions sont plutôt des perceptions agréables .. . Cette fois-ci, c'était pas les perceptions agréables
317 mais je suis repartie .. heu... ma douleur était atténuée, plus légère, moi, j'étais plus légère, ma jambe
318 était plus légère, mon pied était plus léger et, même si, ça n'a pas complètement disparu, le lendemain
319 je me suis dit... je me suis faite la réflexion de me dire : « ça m'a bien calmée »... exactement comment
320 tout s'est passé, je ne sais pas trop..

321 I : Et, est ce que tu as appris quelque chose dans cette expérience là ou pas ?

322 M : Par rapport à moi, ou par rapport à ma jambe (rires..)

323 I : Je ne sais pas ...

324 M : Heu, ... sûrement.. mais quoi je ne sais pas encore.. sûrement que j'ai appris quelque chose parce
325 que je sais qu'un jour je me dirai : « ah oui, ben voilà, .. où j'apprendrais »... où je vais vivre autre chose
326 et je me dirai : « ah oui, C'est comme cette fois-là ».. mais je ne suis pas capable de dire quoi.

327 I : Ça marche, merci... une autre question... est ce que pour toi la somato-psychopédagogie a une
328 action formatrice ? Une action de formation ? C'est à dire : est ce qu'il y a des moments où tu te dis :
329 « tiens là, j'apprends quelque chose... »

330 M : Heu, ... je me le suis dit à plusieurs reprises... j'ai noté sur mon petit cahier...

331 I : Tu notes sur des cahiers ?

332 M : Non, je ne note pas sur des cahiers,... enfin,.. si, un peu, des fois. je note surtout.. le fait de faire
333 des stages, m'a donné envie de noter sur des cahiers mais après, .. je me dit souvent : « il faut que je
334 note sur un cahier et je ne le fais pas ». Mais je sais qu'au dernier stage, je sais que le dernier stage, je
335 l'ai trouvé très formateur, c'est à dire que je sais que j'ai mis des gros points d'exclamation en rouge,
336 en me disant : « tu vois, l'expérience vécue .. l'expérience physique vécue.. te donne des solutions par
337 rapport à de problèmes identifiés qui n'ont rien à voir avec .. l'expérience physique.. » Mais je sais que
338 je me le suis dit, je sais que je l'ai écrit, mais je ne suis plus capable de me souvenir de .. l'exemple

339 I : C'est pas grave.. juste pour être sûre d'avoir bien compris ce que tu disais, c'est à dire qu'à un
340 moment donné, ce que tu vis dans ton expérience, ce que tu ressens .. ça t'apporte des solutions pour
341 ta vie ? c'est ça que tu dis ou pas ?

342 M : Pour ma vie ? enfin, pour ma vie, peut être au sens large, et après, pour essayer de résoudre des
343 problèmes identifiés dans ma vie et, pour lesquels, j'avais du mal à trouver un peu des réponses.. Et
344 quand tu me posais la question, .. j'avais retrouver un exemple mais je l'ai reperdu.. je sais plus... ne
345 serait-ce aussi que la plus grande découverte, la plus grande expérience, enfin, je ne sais pas si on peut
346 dire .. Je pense que c'est une expérience fondatrice.. C'est que moi, quand même, ça a cassé .. ça a
347 cassé plein de choses, pleins de convictions et de croyances, c'est à dire que jamais je n'aurai
348 soupçonné que tout cela, ça puisse exister. Jamais, j'aurai soupçonné qu'on pouvait avoir autant de
349 ressources et, sachant que je suis à un quatre-vingtième de tout ce qui il peut y avoir à découvrir mais
350 .. Simplement ça, qu'à un moment il ne faut pas s'arrêter à des idées toutes faites. Et même, on ne sait
351 pas d'où elles viennent.. peut être de notre éducation ? Et, qu'à un moment donné, c'est bien aussi de
352 se rendre disponible pour vivre d'autres choses même si .. on ne sait pas forcément ce à quoi ils vont
353 nous amener. Et moi, à chaque fois que ce soit la .. les séances... la gym.. que ce soit les stages.. quand
354 je sors, je suis différente. Je ne suis pas toujours capable de dire comment, je suis différente, pourquoi
355 je suis différente et qu'est ce qui fait que je suis différente mais je me perçois différente et je me
356 perçois.. pas grandi.. mais avec toujours quelque chose en plus.. heu.. voilà..

357 I : Je pense que, là, dans ce que tu as dit, cela répond un peu à la question que je vais te poser mais je
358 vais te la poser quand même ... est ce que pour toi, la somato-psychopédagogie est transformatrice ?
359 Et, est ce que tu fais une différence entre formatrice et transformatrice ?

360 M : Oui, formatrice, c'est ce que j'en retire moi, c'est l'enseignement que j'en retire, et donc, c'est ma
361 conscience, ce que je veux bien prendre, c'est ma part active, c'est ce que je veux bien en prendre. Il y
362 a aussi ... transformatrice, pour moi, c'est pas à l'insu de moi même mais c'est des choses que je ne
363 gère pas forcément. C'est des choses qui s'imposent à moi.. dans mes perceptions, mon ressenti.. et
364 puis, c'est aussi transformatrice parce que .. je sens que ça me transforme et, à un moment, je me
365 pose et je me dis : « ça m'a transformé parce que, depuis tant de temps, je me sens plus comme si ou
366 plus comme ça » ... Et, parce que aussi les autres, me renvoie une image de moi qui est transformé et
367 c'est complémentaire de comment je me perçois. Formatrice, c'est quelque chose de plus personnel, y
368 a pas l'aspect extérieur, et c'est ce que j'en retire moi et ce que j'en fais. Vous nous donnez les outils et
369 qu'est ce que moi, j'en fais ? enfin nous même ? comment on se les approprie ?

370 I : Transformatrice, c'est un peu plus dans les attitudes, les comportements, c'est un peu cela que tu
371 veux dire ?

372 M : Hm, ben, il y a les attitudes et les comportements mais il y a aussi beaucoup le ressenti .. comment
373 je me perçois ? comment je me ressens..

374 I : Et, est ce que tu te souviens d'un moment où tu as pu te dire cela ? Que la somato-psychopédagogie
375 te transforme ?

376 M : Il y a pas de moment particulier.. moi, l'expérience que je vis depuis... 3 ans maintenant, c'est
377 quelque chose, voilà, il y a eu un début, mais il n'y a pas de fin. C'est quelque chose qui est évolutif et
378 j'arrive à me positionner dans la globalité vraiment.. Je suis capable de dire que ce chemin-là m'a... je
379 me sens transformée enfin, je sens que je me transforme. C'est même pas que je me sens transformé,
380 c'est que je sens que je me transforme. Mais par contre, je ne suis pas capable de dire c'est à tel
381 moment ou tel moment... par contre, à chaque fois qu'il y a quelque chose, j'ai l'impression que c'est
382 un petit plus qui m'accompagne dans la transformation, ça se fait en même temps, ensemble, mais pas
383 .. pas ... (silence)..

384 I : Très bien .. alors... ça va ?

385 M : Oui

386 I : Alors... dans les différentes mises en situation pratique, que ce soit en manuel, en gestuel, en
387 introspection ou en verbal, l'entretien verbal, est ce que pour toi, c'est différent ? est ce que c'est la
388 même chose ? est ce que c'est la même sollicitation ?

389 M : Non, non, c'est différent ...

390 I : Est ce que comme ça spontanément tu sais dire un peu.. ?

391 M : Ben, thérapie manuelle, je suis .. je suis passive.. heu, gestuelle, introspection, je suis active,
392 thérapie manuelle, je ressens plus le mouvement..

393 I : Mouvement interne tu veux dire ?

394 M : Oui, heu .. en introspection, je ressens plus la globalité, enfin... j'arrive plus facilement à faire le
395 tour de moi, enfin.... c'est plus.. ça touche... à un même moment plus de... la thérapie manuelle, c'est
396 plus isolé.. enfin, au même moment, ça va être des parties, j'ai l'impression qu'on sollicite des parties..
397 En introspection, j'ai l'impression que c'est tout moi. Là où c'est le plus compliqué quand je ressens les
398 choses c'est en gymnastique sensorielle parce qu'il y a plus de part active, je pense ... plus de
399 concentration, moins de laisser aller et que du coup, c'est plus difficile de sentir le mouvement. Mais
400 par contre, il y a un impact qui est aussi .. quand je ressors des séances de gym, je sens qu'il y a
401 beaucoup de choses qui ont bougé, je ressens moins pendant les séances, mais je ressens vraiment le
402 bien être quand même après...

403 I : Merci, c'est déjà beaucoup, beaucoup, .. donc on va rentrer un peu plus dans chaque ..

404 M : Et le verbal est la conscience ..

405 I : Il y a ta conscience, tu veux dire qu'il y a ta conscience ?

406 M : Enfin, c'est .. enfin.. d'abord c'est vers l'extérieur aussi, j'en retirerai plein de choses mais c'est
407 moins pour moi... Il y a ma conscience mais ma conscience travaillée.. C'est plus pur les autres, enfin,..
408 c'est plus pur, c'est plus vrai.. là quand tu verbalises, c'est plus compliqué, t'as pas toujours les bons

409 mots, des fois, ça va un peu vite, tu transformes.. tu sais pas ... Enfin, c'est pas aussi .. ça sonne pas
410 aussi juste et vrai et puissant que les autres .. qui s'imposent à toi dans tes perceptions corporelles..
411 I : Est ce que tu veux dire que dans l'entretien verbal tu n'as pas de perceptions corporelles ?
412 M : Je ne dirai pas que je n'en ai pas parce que je sens mon corps mais je ne sens pas ce qui .. pas aussi
413 en profondeur, tout ce qui se passe à l'intérieur mais par contre, il m'accompagne.. il est là..
414 I : Est ce que tu sens des effets de ce qui peut être dit dans ton corps ou pas ?
415 M : Non.
416 I : Par exemple, là, tu prends des grands temps de silence... qu'est ce que tu fais dans ces temps de
417 silence ?
418 M : Disons qu'en fait , lui me dit s'il est d'accord ou pas d'accord (rires..)
419 I : Tu peux m'expliquer cela ?....
420 M : Et ben..., il cautionne ou ne cautionne pas.. selon comment ... enfin.. il a quand même envie, il
421 m'accompagne, il y a du mouvement, malgré tout, il est là, il bouge, il s'ouvre il se ferme.. heu... Je sais
422 pas comment ... comment le ... Selon comment il se positionne .. quelque part, il cautionne enfin c'est
423 pas cautionner .. non, il m'accompagne mais après, .. pour répondre à ta question, je peux pas .. peut
424 être dans 15 jours, 3 semaines .. mais .. au dernier stage j'ai trouvé ça super difficile, moi, les effets de
425 la verbalisation, je ne peux pas .. je .. Mais, je sais qu'il y a en aura.. mais, pour le moment, je suis
426 incapable de les conceptualiser..
427 I : Ça marche.. donc, tu as déjà répondu un petit peu en partie à .. mais on va repréciser en petit peu
428 pour chaque instrument pratique, qu'est ce qu'on... donc, dans le travail manuel, qu'est ce que tu
429 perçois dans cette situation-là que tu ne percevrais pas dans les autres situations, ?
430 M : Heu.. Ben moi, je dirai le mouvement à partir de l'idée que je me fais du mouvement..
431 I : C'est à dire ?
432 M : C'est à dire que peut être des fois, ... enfin dans l'introspection, je ressens des choses aussi qui sont
433 peut être le mouvement mais ce ressenti-là est complètement différent de celui que je ressens ou
434 perçois en thérapie manuelle, il a pas la même .. je ne veux pas faire de la poésie mais ... pas la même
435 couleur, odeur, enfin c'est pas le même, mais c'est quand même quelque chose . Il y a quand même un
436 mouvement, je ne peux dire qu'il n'y a rien, sauf qu'il n'a rien à voir avec ce que je perçois en thérapie
437 manuelle, ça bouge pas pareil..
438 I : Tu peux me décrire un peu plus ce que tu perçois en thérapie manuelle puis ce que tu perçois dans
439 l'introspection pour qu'on puisse..
440 M : En thérapie manuelle, ça bouge, heu... de manière régulière, tranquille, .. c'est toujours .. fffffff,
441 c'est comme un souffle, c'est .. ça berce... en introspection, c'est plus chaotique, .. c'est heu... plus
442 saccadé, ... et c'est plus .. heu .. pas plus profond, c'est plus .. parce que je pense qu'il y a une
443 légèreté.. enfin c'est plus lourd.. ça pèse plus ..
444 I : En introspection ?
445 M : Oui, je trouve moi, je trouve le mouvement plus fluide en thérapie manuelle..
446 I : Et, tu disais, si je me souviens, c'est pas la même couleur, pas la même odeur, c'est pas ..
447 M : Oui parce que c'est du ..
448 I : C'est quoi tes couleurs ?
449 M : Alors, je n'ai jamais perçu de couleur... (rires..)
450 I : C'est drôle parce que ..
451 M : Mais, je dirai qu'il est bleu en thérapie manuelle, mais j'ai jamais vu de bleu .. hein.. je dirai qu'il
452 est bleu en thérapie manuelle et qu'il est rouge en ...introspection
453 I : (rires..) Excuse moi, mais comment tu dirais cela si tu ne le perçois pas ...
454 M : C'est ce que je dis, ... ce que je disais.. quand je dis c'est pas la même odeur, pas la même couleur
455 parce que souvent quand tu veux comparer... ça a rien à voir avec les couleurs, les odeurs, juste deux
456 chose qui sont .. qui pourraient paraître identiques mais qui ne le sont pas parce que ça n'a pas la
457 même saveur, tu vois ? Je ne les goute pas de la même manière, c'est ce que je voulais dire ..
458 I : Alors, qu'est ce que tu voulais dire ?
459 M : Ce que je voulais dire, c'est que je ne peux pas dire que je ne perçois pas ... ce que je dis, c'est
460 vraiment en thérapie manuelle que je perçois le mouvement. Et au départ, il n'y avait que là que je le

461 percevais. Et en fait, je me suis aperçue qu'en introspection, mais au départ, je disais que je ne le
 462 ressentais pas parce que simplement je ne ressentais pas et percevais pas la même chose qu'en
 463 thérapie manuelle. Et quand on me disait , ou quand même moi, je me disais : « est ce que je ressens
 464 ou perçois quelque chose ? » Comme ça n'avait rien à voir avec.. je m'attendais à retrouver, et même
 465 en gymnastique sensorielle, des ressentis qui pouvaient être les mêmes. Et, en fait, je me suis aperçue
 466 qu'il peut y avoir du mouvement parce que je sens dans ma jambe, je sens dans mes mains qu'il y a
 467 des choses qui bougent, que cela se déplacent. Mais, sauf que ça a rien à voir avec le mouvement que
 468 je perçois en thérapie manuelle. Jusqu'à maintenant, .. par moment, cela pourrait peut être se
 469 rapprocher mais.. Et, alors en gymnastique sensorielle, encore moins, quoi.. En gymnastique
 470 sensorielle, j'aurai tendance à penser qu'il y a un mouvement parce que dans mon ressenti, je vais
 471 avoir l'impression de me laisser porter par quelque chose que je ne maîtrise pas .. Donc, je peux me
 472 dire que peut être cette chose-là c'est le mouvement. Mais, tu vois, je ne suis pas capable de dire.. et
 473 peut être que ça ne l'est pas non plus, parce que, à un moment, je me dis : « ah, ben, je continuerai
 474 bien comme ça », sauf que cela n'a rien à voir avec ce que je perçois à l'intérieur de moi en thérapie
 475 manuelle .. Souvent en introspection, cela me fait mal, en thérapie manuelle, ça me fait rarement mal..
 476 I : C'est quoi comme douleur ?
 477 M : J'ai l'impression que c'est toujours les mêmes, un peu nerveux, c'est des douleurs aux yeux ... et
 478 heu, c'est des douleurs, un peu comme des spasmes.
 479 I : Des secousses ?
 480 M : Oui, ...
 481 I : Et, qu'est ce que tu dirai que le travail manuel apporte dans la dynamique de soin, dans le
 482 dynamique de formation ? dans la dynamique de transformation ?
 483 M : Ça devient compliqué..
 484 I : Quelle est la part que tu donnes à la thérapie manuelle dans le renouvellement du rapport à toi ?
 485 M : C'est un peu les trois, .. j'arriverai jamais .. en fait, ce qu'il y a c'est que je trouve que les 3 sont très
 486 complémentaires et j'ai l'impression que chacune m'apporte des choses pour l'autre. Tu vois, c'est
 487 complémentaire et que c'est comme des verres d'eau, plus ou moins remplis.. et du coup, c'est l'effet
 488 de tout cela..
 489 I : Quand tu disais soignant, formateur..
 490 M : Oui, tu vois ce que je veux dire .. ? j'ai du mal à isolé dans chacune..
 491 I : Non, mais y a pas de .. c'est pas une obligation .. peut être je vais te poser une question mais peut
 492 être on va l'enlever, je ne sais pas ... de toute façon, je trouverai parce que tu as beaucoup détaillé
 493 déjà, donc ... y a pas de soucis.. sinon, par rapport à la gestuelle, qu'est ce que tu perçois dans cette
 494 situation que tu ne percevrais pas dans les autres situations ? Donc, tu as déjà un peu décrit dans ton
 495 mouvement.. ou plutôt qu'est ce que ça t'apporte ce travail gestuel ? on peut peut-être reprendre
 496 cette formulation-là, qu'est ce que ça t'apporte le travail manuel ? la thérapie manuelle ? dans ton
 497 processus, tu vois ? est ce que c'est possible ça ? ou tu dis : non, je n'y arrive pas... et ça peut être en 2
 498 mots, ..
 499 M : (silence) Enfin moi, je trouve, j'ai trouvé... ce qu'il y a.. j'ai du mal à dissocié, la gestuelle, souvent je
 500 suis ressortie des cours de gym en me disant : « ouah !! qu'est ce que j'ai.. » En fait, je dirai que la
 501 gestuelle est peut être plus formateur pour moi ..
 502 I : Tu peux développer..
 503 M : Moi, j'ai appris à respirer, .. pour moi, c'est un truc .. je me suis aperçue qu'en fait, je ne savais pas
 504 respirer. En fait, c'est quelque chose qui m'est venu en gymnastique sensorielle, heu.. j'ai pas réappris
 505 à marcher mais presque... dans mon attitude.. c'est plus formateur parce que je m'en sers plus au
 506 quotidien .. je vais prendre d'autres postures, je vais bouger autrement... et alors, peut être que je ne
 507 suis pas capable de dire si la thérapie manuelle me permet de faire cela ou pas ? Et peut être que oui,
 508 la gestuelle ... je me dis simplement que c'est peut être plus facile, là, de la conscientiser du coup ou de
 509 s'en resservir, enfin.. voilà..
 510 I : Pour la thérapie manuelle, tu dirais que c'est plus quoi ?
 511 M : C'est libérateur..
 512 I : C'est libérateur ?

513 M : C'est ... et c'est plus intime, enfin, c'est plus... disons que la gestuelle cela renforce le rapport à soi
514 mais aussi beaucoup .. le rapport à soi vers l'extérieur, la thérapie manuelle, c'est le rapport à soi vers
515 l'intérieur..

516 I : Est ce que ... ça voudrait dire quoi, le rapport à soi vers l'intérieur, ça veut dire que c'est .. pour toi ?
517 et que c'est .. dans ton intime ?

518 M : Oui, c'est dans mon intime, c'est quelque chose que je cultive, qui fait son chemin à l'intérieur,
519 pour moi, alors que la gym, c'est le rapport à moi qui est tourné vers l'extérieur, les autres mais
520 toujours en lien avec mon rapport à moi, c'est comment en renforçant ce lien à moi, je ...

521 I : Ça marche .. Alors, maintenant un petit peu les mêmes questions pour l'introspection, tu m'as décrit
522 ce que tu percevais en terme de mouvement, est ce que tu peux me dire ce que cela t'apporte ou est
523 ce que .. tu as des choses à ajouter .. dans ton vécu .. dans tes perceptions.. ?

524 M : Alors... en fait, l'introspection... a une .. les effets de l'introspection sont plus courts.. en fait, la gym
525 comme la thérapie manuelle, c'est vraiment quelque chose qui ... enfin , ... l'introspection, je me mets
526 dans cette démarche-là très régulièrement. Bien plus que la thérapie manuelle, et, bien plus que ... la
527 gym, c'est à dire que l'introspection c'est comme un refuge un peu... c'est un temps de pause en fait,
528 moi, je le vis comme un temps de pause..

529 I : Ça t'apporte cela ? l'opportunité de faire une pause ?

530 M : Ouais,

531 I : Et, est ce que c'est un moment de pause. .. est ce que c'est un moment de pause vide ou est ce que
532 c'est un moment de bilan, de réflexion, .. ? de compréhension ?

533 M : Souvent, non, parce que je n'en suis pas encore là.. c'est un moment où je me reconnecte avec
534 moi.. quand je ne m'aime plus ou quand là, je trouve que je suis agressive ou quand je me dis : « ou
535 lala, là ça part mal, la journée ne va pas être bonne et tu vas en massacrer trois sur la route.. ». C'est
536 un moment où dès que je sens que je déraile. Dans une situation où je ne m'aime pas, où je ne suis
537 pas bonne, où je suis mauvaise .. je .. alors je vais pas dire que je fais des introspections.. mais je
538 prends ce temps où j'essaie de me poser .. en moi de faire le tour, de calmer, .. (silence)

539 I : Et, par rapport à l'entretien verbal, est ce que tu as des .. qu'est ce que cela t'apporte ? qu'est ce
540 que tu en perçois dans .. on en a parler un petit peu tout à l'heure.. heu.. le fait que c'était compliqué
541 de trouver les mots, mais est ce que cela t'apporte quelque chose ou ?

542 M : Les entretiens verbaux ?

543 I : Oui, est ce que cela t'apporte quelque chose ou est ce .. tu en vois quand même une utilité même si
544 c'est pas encore très..

545 M : J'en vois une utilité, oui, ça m'apporte des choses parce que malgré tout, une demi heure après ..
546 oui, ça m'apporte des choses parce que ça me permet de mettre des mots sur des ressentis et que s'il
547 n'y avait pas eu l'entretien verbal, je ne l'aurai sans doute jamais fait, mais après je ne sais pas .. Ce
548 que je ne sais pas, c'est comment je vais évoluer par rapport à tout cela et comment je vais m'en
549 servir... comment je vais l'exploiter et... comment je vais l'exploiter et comment ça va influencer sur la
550 manière dont je vis, je vais continuer de vivre mes expériences en gestuelle ou en thérapie manuelle
551 ou introspection..

552 I : Oui, ce que tu es entrain de dire, c'est que le fait de mettre en mots tes ressentis, ça peut avoir un
553 effet sur tes expériences ?

554 M : Oui

555 I : Sur ton vécu futur ?

556 M : Oui, je pense que cela peut m'ouvrir des portes, je pense que cela peut ouvrir des voies, la manière
557 de mettre des .. il y a peut être des ressentis.. Je mets des mots.. mettre des mots ou faire l'effort
558 d'essayer de mettre des mots sur des ressentis permet du coup, de les renforcer, de les valider, voilà,
559 de les valider.. et de les intégrer, enfin.. donc, oui... je pense que ça peut être utile..

560 I : Alors .. est ce qu'il y a un instrument pratique ou une mise en situation pratique que tu préfères ?

561 M : Non, parce qu'elles n'ont pas ,... c'est pas... qu'elles n'ont pas la même utilité, c'est à dire que
562 chaque façon, chaque pratique a sa spécificité et on va pas.. voilà, quand je déraile, je choisis
563 l'introspection, parce que à ce moment-là, c'est cet outil-là qui me permet de répondre à mon
564 problème, la gymnastique sensorielle, c'est heu... la régularité, c'est .. et c'est .. En fait, si il y avait une

565 échelle, l'introspection c'est petit et court, la gymnastique sensorielle, c'est un peu plus long et ...
 566 enfin... c'est ma régularité, c'est un peu ma ligne malgré tout.. Enfin, ouais pas centrale mais c'est
 567 comme s'il y avait la gymnastique sensorielle, la thérapie manuelle et l'introspection. Donc et, ça va..
 568 l'effet est sur une semaine. L'introspection, l'effet, c'est pour les deux ou trois heures à suivre. La
 569 gymnastique sensorielle, ça va être pour .. je nettoie tout, je me mets au clair par rapport à ma
 570 semaine et la thérapie manuelle, c'est un peu la cerise sur le gâteau qui vient... c'est pas clair..
 571 I : Si, si .. est ce que tu veux dire que ça a un effet sur un plus long terme ? la thérapie manuelle ? dans
 572 ton échelle ou pas ?
 573 M : Le tout ...
 574 I : D'accord ...
 575 M : La thérapie manuelle, après, je ne sais pas si j'avais des séances avec toi toutes les semaines, parce
 576 qu'il y a aussi la régularité de la pratique...
 577 I : Ça compte aussi oui..
 578 M : J'ai toujours l'impression que ma base, c'est la gymnastique sensorielle, avec la régularité. Toutes
 579 les semaines, j'ai ma séance de gymnastique sensorielle, qui me permet sur une semaine, quinze jours,
 580 d'être bien dans ma ligne.. et bien dans ma dynamique. Après, mes introspections de manière plus
 581 isolée, quand il y a des événements qui surviennent.. et la cerise sur le gâteau, pour que tout soit
 582 parfait, que tout soit.. ça va être la thérapie manuelle et depuis cette année .. les stages .. Mais
 583 sachant que tout est lié.. c'est un tout .. pour moi, il n'y a pas de ... c'est sûr que la thérapie manuelle,
 584 ça a un côté très confortable par rapport à la gymnastique sensorielle, parce que tu es passif, patient,
 585 tu viens tu t'allonges et il se passe des choses. Et, tu n'as que à .. c'est déjà beaucoup, tu n'as que à
 586 être à l'écoute de ton corps .. de ce que tu .. même s'il se passe plein de choses, tu as plein de
 587 ressenti où tu es plus, tu pourrais plus facilement être un consommateur. Ça a un côté plus facile donc
 588 du coup plus confortable mais tu viens pas chercher la même chose .. C'est une fois que tu connais un
 589 peu les différentes pratiques .. tu viens pas chercher la même chose, chaque pratique a son contexte ..
 590 Pour moi, c'est un peu comme cela que ça se passe pour moi, mais parce que toutes sont régulières, je
 591 les pratique régulièrement... donc..
 592 I : Ça, ça te paraît nécessaire de pratiquer le tout régulièrement ?
 593 M : En tout cas, ...heu... thérapie manuelle et gestuelle, .. le socle.. Pour moi, le socle c'est vraiment
 594 ça.. après moi, les stages ça m'a beaucoup, ...ça a été une dimension en plus ... et j'ai envie de
 595 continuer... Je continuerai l'an prochain même si .. c'est pas parce que je les ai déjà fait une fois que je
 596 les ferai pas. Je les ferai ... Je les ai pas fait pour les faire, même si j'ai appris plein de trucs, mais, au
 597 final, c'est dans la continuité, je sens que cela m'apporte aussi d'autres choses.. qu'à chaque fois, je .. à
 598 les refaire, je redécouvrirai d'autres choses et ce sera tout aussi enrichissant que les premières fois ...
 599 Même si deux jours, je trouve que c'est .. par moment, certaines fois, est ce que c'est l'état de
 600 fatigue ? J'ai à peu près un stage tous les deux - trois mois. Je trouve que c'est pas mal et de me dire
 601 que .. d'en louper un et de me dire, c'est un stage tous les six mois je me dis : « oh, ça va être long... »
 602 tu vois ? mais .. Je ne sais plus quelle était la question mais voilà ma réponse ..
 603 I : C'était : qu'est ce que tu avais comme préférence ?
 604 M : Ben j'en ai pas ..
 605 I : C'est ça ... Donc, en fait quand tu es en difficulté, tu utilises la somato-psychopédagogie .. tu disais
 606 tout à l'heure : « quand je sens que ça déraile, que je ne m'aime plus, j'utilise l'introspection... ». Est
 607 ce qu'il y a d'autres moments où tu utiliserais plutôt la gym ou d'autres moments où tu te dis : « il me
 608 faudrait une séance de thérapie manuelle ? » Est ce que tu as identifié cela ?
 609 M : Je sais que quand il y a quelque chose de .. un mal être physique, spontanément je me dirigerai
 610 vers la thérapie manuelle, en premier lieu et ensuite.. je compléterai par la gymnastique sensorielle.
 611 Alors que, par contre, si j'ai mal quelque part, je ne vais pas aller faire d'introspection, l'introspection,
 612 c'est vraiment un mal être .. plutôt une difficulté d'ordre psychologique ou relationnelle ou c'est
 613 quand même très... C'est ce que j'utilise et c'est souvent très lié vers l'extérieur .. mais pas que .. parce
 614 que quand je suis seule chez moi, si j'ai envie de pleurer, je vais faire une petite introspection, c'est un
 615 peu..ma ressource, ma ressource à moi

616 I : Il y en a peut-être pas de préféré mais il y en a un qui, semble-t-il, est un peu plus facile pour toi
617 d'accès ou qui te ressource le plus en tous les cas, c'est ... t'as utilisé ce terme-là plusieurs fois pour
618 l'introspection....

619 M : Oui, mais en même temps, ça ne pourrait pas fonctionner si je n'avais pas le reste à côté... c'est à
620 dire que l'introspection est ma ressource, elle a du sens parce que il y a tout le reste autour..

621 I : Ça marche .. ma question d'après est un peu... va faire couac .. est ce que tu as eu l'impression que
622 chaque mise en situation pratique ou chaque instrument pratique est utile ? Et, si on enlevait, par
623 exemple, de notre .. protocole, un instrument, cela te semblerait déséquilibré ou ??? (silence) ou
624 vraiment pour toi, chaque chose a sa place ?

625 M : Chaque chose a sa place mais ... heu... pour moi, chaque chose a sa place. Maintenant, je te dirai
626 que je ne peux pas concevoir l'introspection sans le reste mais j'arriverai à concevoir la thérapie
627 manuelle sans le reste. ça aurait pas les mêmes effets par contre. L'impact serait .. serait du coup..
628 moi, je vois bien, j'ai commencé avec la thérapie manuelle et à chaque fois, à chaque étape suivante, il
629 y a eu une pratique qui s'est ajoutée. Cela a démultiplié les effets de toutes, du coup.. La thérapie
630 manuelle, puisque cela était la première et les autres.. Maintenant, je me dis quelqu'un qui me dit qu'il
631 fait des introspections mais sans le reste, pour moi ça résonne pas, ça n'a aucun sens. Et, je n'arriverai
632 pas à comprendre ce que cette personne-là peut en tirer.. Par contre que quelqu'un fasse de la
633 thérapie manuelle sans le reste, j'arrive à concevoir et je pense qu'elle pourrait en retirer des choses.
634 Je pense que ce serait plus limité mais elle pourrait en retirer des choses. Pour moi, .. et après c'est
635 cela, c'est cette échelle introspection, gymnastique sensorielle et thérapie manuelle, et stage.. et ..
636 eu... ça part... et je pense que les stages ont aussi du sens avec le reste.. enfin je m'imagine arriver en
637 stage sans avoir rien .. comme .. C'est obligé, pour moi, c'est obligé que ce soit relié au reste.. à part la
638 thérapie manuelle que je mets un peu à part..

639 I : Et est ce que tu proposerais une chronologie pour quelqu'un qui débiterait .. ?

640 M : Ben, la mienne, thérapie manuelle, gymnastique sensorielle, sachant qu'en gymnastique
641 sensorielle, tu fais toujours un peu d'introspection et stage .. Je trouve que c'est la proposition la plus
642 adéquate pour entrer dans le .. je pense.. après.. même sans avoir suivi ce parcours-là, j'aurai
643 tendance à penser que c'est assez cohérent et pertinent comme ça...

644 I : Ok, on arrive à une des dernières questions.. . heu.. quelle est la place que tu donnerais à tout ce qui
645 est guidage ? le guidage manuel, le guidage verbal dans ce processus de renouvellement du rapport à
646 soi ?

647 M : La place .. je crois que sans guidage, c'est .. on .. enfin.. il est la base, il est le moteur.. il est la clé..
648 la clé, la base, le moteur, il est .. Enfin moi, je sais que ce soit thérapie manuelle, en introspection, en
649 gymnastique sensorielle, sans guidage .. je sais pas .. enfin moi, je n'en serai pas là où j'en suis..
650 guider.. c'est lui qui est un peu au cœur de ...

651 I : Encore plus que l'expérience que tu fais ?

652 M : Ben, oui parce que l'expérience que je fais, je ne peux la faire que parce que à un moment, il y a
653 eu guidage .. après l'expérience, je vais la vivre, mais ... mais sans guidage .. ! Je pense que je n'aurai
654 pas fait mes expériences, j'en aurai eu d'autres probablement mais pas celles là, enfin.. C'est ce
655 guidage-là qui me conduit à ces expériences.. Enfin et sachant qu'après les expériences quand je les
656 vis, moi, et ce que je vais en faire et comment je les ressens.. Ce qui permet d'évoluer dans mes
657 expériences, ce qui me permet de mettre des mots dessus, ce qui me permet d'avancer, ce qui me
658 permet d'avoir un regard .. de les vivre, de me les approprier et de les conscientiser comme tu dis.. et
659 de leur donner du sens, les expériences, c'est un peu l'aboutissement et ça continuera et ça va évoluer
660 .. Mais à la base, il y a le guidage ...

661 I : D'accord.. donc en fait, tout ce qui est consigne ou aide manuelle même quand on bouge.. après
662 quelle est la place que tu donnerais à la manière de donner la consigne ? un peu la tonalité de la voix ..
663 la manière de venir t'aider à la main, tu penses que ça compte ça aussi ou pas ?

664 M : Heu... oui, alors.. en thérapie manuelle, beaucoup et c'est marrant parce que je me suis fait la
665 réflexion tout à l'heure, il y a maintenant .. il y a des jours où je sens tes mains plus légères que
666 d'autres, plus présentes que d'autres, donc oui... Après, par contre, pour les autres pratiques, c'est
667 délicat...parce que je veux dire la gymnastique sensorielle, j'ai fait avec d'autres guidages.. Moi, j'ai le

668 guidage d'Anouk.. après, c'est pas toujours les mêmes guidages la même voix, il y a une .. enfin..
669 chacun a sa manière... je pense que ça joue mais après je sais pas trop comment ..
670 I : Et est ce que pour toi c'est une manière d'accéder à la nouveauté ?
671 M : Oui, enfin, pour moi, .. oui, . parce que c'est une manière d'accéder aux expériences que je vais
672 vivre, et mes expériences, elles sont toutes uniques quelque part.. et du coup.. pour beaucoup,
673 nouvelles dans le sens où il n'y a pas de routine dans les expériences vécues. Il y a des traces.. Quand
674 je fais de la gymnastique sensorielle ou en thérapie manuelle, il y a des .. en gymnastique sensorielle, il
675 y a des traces dans lesquelles j'arrive à me mettre, ce moment-là, cette trace là, je revis ce moment-là
676 mais il y a toujours des choses nouvelles aussi. Et le guidage permet de pas rester .. instinctivement, on
677 aurait tendance à reproduire, un peu, là où, on va là où on sait, où on connaît, alors que le guidage
678 permet d'explorer des lieux de nous où on ne serait pas forcément allé tout seul.. donc oui, oui, ...
679 I : Et toi, dans ton expérience, dans ton vécu .. à quoi est ce que tu es la plus sensible dans le guidage ?
680 M : Si c'est verbal. ?
681 I : Les deux ..
682 M : J'aurai tendance à dire verbal.. sensible, c'est le mot sensible .. celui qui a le plus d'impact, en tout
683 cas, celui qui est la plus accessible pour moi, c'est ... le verbal..
684 I : Bon, ... est ce que tu aurais quelque chose que tu aimerais ajouter à cet entretien ou quelque chose
685 qui naît de cette réflexion là ? que tu aimerais ajouter en complément ? ou est ce que ça t'a apporté
686 quelque chose cette réflexion ?.
687 M : Ben , moi, comme j'ai l'esprit d'escalier , je pourrai te faire un petit topo demain (rires) .. c'est vrai
688 que je suis .. que c'est le temps de la digestion .. c'est vrai que ... je ne suis pas du tout spontanée, je
689 sais que je vais ressortir et que ça va.. bien sûr que ça va avoir provoqué des changements et que cela
690 participera à la transformation. Maintenant, c'est là mais c'est difficile pour moi de mettre des mots...
691 vraiment avec tout l'ensemble de la méthode j'apprends à m'accorder, c'est vrai que c'est quand
692 même un beau mot votre histoire d'accordage, .. Déjà, j'ai pris conscience que j'avais un corps. Bon
693 après.. c'est déjà pas mal mais une fois qu'il est là .. qu'il faut que j'en fasse quelque chose aussi, et ça
694 se fait pas du jour au lendemain. Ce truc-là, il faut que ça s'apprivoise.. donc.. voilà... moi, j'ai
695 l'impression d'évoluer. .. vraiment d'évoluer et j'ai l'impression que, de toute façon, pour que ça ait un
696 sens et que ce soit cohérent, il ne faut pas que ça s'arrête, ça se fait petit à petit .. Après, j'ai
697 l'impression de retourner à mon état naturel.. En fait, j'ai l'impression que .. en fait, je me suis
698 éloignée de moi, je suis vraiment allée très, très loin de moi, .. mais je soupçonnais pas .. c'est ça ..
699 c'est ce qui est le plus surprenant.. Je ne soupçonnais pas à quel point.. et j'ai l'impression que tous les
700 jours, c'est un jour de plus où je me rapproche et après,.. voilà.. C'est que la lenteur, ça a un côté,
701 c'est une force et une richesse exceptionnelle .. et des fois, je me dis : « dans la société, dans notre
702 société actuelle, on ferait bien d'y réfléchir un peu .. Je crois que c'est dans la lenteur qu'on arrivera à
703 être un peu productif et.. enfin, pas intelligent.. intelligent dans le sens où vraiment on va créer de la
704 stabilité, du dur, pas des trucs .. comme ça .. (claquement de doigts). Enfin, qu'on va donner du sens
705 aux choses.. et que du coup, vraiment, il pourra y avoir ce travail formateur et transformateur à
706 l'échelle des hommes mais aussi d'un point de vue plus global, tu vois... enfin, moi je me dis.. Quand je
707 disais tout à l'heure, je suis entrain de prendre conscience de la notion du temps mais.. ça je ne sais
708 pas comment l'exprimer.. parce que donner du temps au temps, je l'ai dit mais combien de fois et tout
709 le monde l'a dit mais combien de fois .. Et en fait, on ne sait pas ce que c'est que le temps.. Moi,
710 j'apprends ce qu'est le temps .. et j'apprends .. ce que ça veut dire que prendre.. le temps de Fffffff
711 (souffle). Et de faire doucement et je me rends compte .. Enfin au boulot, c'est pareil, enfin je .. voilà,
712 c'est pas grave, on me demande de faire un truc en dix minutes et ben, je le ferai en 20 et au final,
713 peut être que j'en perdrai à ce moment-là mais au final, je vais en gagner, c'est évident.. et ça c'est ..
714 Par contre, c'est une question à laquelle j'ai pas beaucoup répondu mais ça, je m'en sers, c'est un
715 apprentissage au quotidien .. et dans .. avec les autres aussi, et moi, ça me fait plaisir .. Et moi, enfin
716 toute ma vie on m'a dit .. enfin toute ma vie, j'ai pas .. mais toute ma jeunesse, on m'a dit : « mais tu
717 es lente » et vraiment j'ai vécu cela comme un truc, le pire défaut du monde : je suis lente. .. donc il a
718 fallu .. à un moment donné, moi je me suis transformée pour m'adapter. Il fallait que je sois rapide ...
719 donc j'ai appris à être rapide, ben .. je pense que c'est là que j'ai commencé à devenir un peu .., tu

720 vois.. ? parce que les choses elles m'échappaient aussi complètement et du coup, là enfin, j'ai
 721 l'impression de retourner à ce qui est moi, parce que moi, c'est aussi ... indépendamment de la
 722 méthode, c'est que de toute façon oui, je pense que naturellement je suis une lente donc ça me .. mon
 723 tempérament et ce que je suis, fait aussi que du coup enfin, c'est .. fffffff (long soupir) j'en avais
 724 besoin. Et maintenant, mon combat et ma lutte à l'extérieur, elle se fait dans l'autre sens, c'est à dire
 725 qu'avant je luttais pour être rapide et maintenant, je lutte pour que les autres, ils s'adaptent à
 726 comment, moi, je deviens plus lente.. c'est pas eux qui vont gagner avec leurs ... « vas y ! voilà ! »
 727 (claquement de doigt). Et c'est moi, parce que justement j'aurai une espèce de force tranquille qui
 728 arriverait à .. je serai là poser, je les verrai tous s'agiter et ce sera ... (rires), je me dirai : « ils ont rien
 729 compris » .. (rires..) voilà..
 730 I : D'accord .. et là comment tu te sens à la fin de cet entretien ?
 731 M : Sereine.. encore plus sereine, je me sens reposée, je suis arrivée fatiguée, je me suis même
 732 demandée à un moment si j'allais pas annuler parce que j'avais .. je n'ai plus la migraine ..
 733 I : Tu n'as plus la migraine ?
 734 M : Je n'ai plus la migraine du tout, donc elle a disparu au fur et à mesure .. heu.. je suis .. je me sens
 735 reposée.. tranquille et puis, j'ai envie de sourire, et d'être heureuse.. voilà
 736 I : Et je vais être très coquine mais .. est ce qu'on peut dire qu'un entretien verbal c'est soignant ?
 737 (rires..) (validation que l'entretien de recherche s'est fait sous le couvert de la réciprocité actuante)
 738 M : Ouais, je crois qu'on peut..
 739 I : Formateur ?
 740 M : Ça le sera sûrement et après .. ça je te le dirai une autre fois entre nous, mais oui, ça le sera ... sauf
 741 que je ne sais pas trop comment encore..
 742 I : Est ce que tu as appris des choses en le disant ? est ce que tu as découvert des choses que tu as
 743 dites que tu ne connaissais pas avant de les dire ?
 744 M : Oui, mais je ne sais plus lesquelles déjà..
 745 I : D'accord, ça c'est pas grave
 746 M : Oui et puis ça me renforce encore .. ça .. je me dis : je savais avant.. tout cela .. mais là ça donne
 747 encore une autre dimension à toutes ces expériences et cela les enrichit.. après ... à si, il y a autre
 748 chose aussi que j'ai pas dite .. deux choses que j'ai pas dite dans mes .. j'ai eu une expérience
 749 récemment .. qui m'a interpellé, qui était par rapport au bruit.. je suis allée à un concert, c'est ce que je
 750 disais à Anouk. Et que j'allais sortir vomir tellement j'étais incommodée par le bruit mais je vivais le
 751 brut de l'intérieur, j'avais l'impression d'avoir la cage thoracique .. Alors que je suis sensible au bruit,
 752 j'ai toujours été sensible au bruit mais jamais j'ai eu cette espèce de rejet.. je me suis posée la
 753 question de savoir si ça fait partie de .. d'une conscientisation de perception .. mais c'est que c'était la
 754 première fois que je le vivais dans mon corps vraiment.. avec .. J'avais l'impression que j'avais le cœur
 755 qui allait tomber, j'avais l'impression que j'avais la cage thoracique qui se dédoublait et heu.. j'en avais
 756 la nausée.. là, c'est une perception, c'est quelque chose où, à un moment donné, dans mon quotidien,
 757 je me suis dit : « tiens, ça c'est une nouvelle perception.. perception amplifiée de quelque chose ». Ou
 758 des fois, je me dis : « tiens ! voilà mon orteil de pied, ou tiens ! voilà ma jambe » .. ou il y avait des
 759 moments, ou quand je suis venue te voir ... le fameux été où je n'étais pas bien du tout, c'est aussi une
 760 période où j'avais l'impression d'avoir des vertiges .. et souvent.. ce que... cette perception-là, des fois,
 761 je la ressens dans les différentes pratiques et, du coup, et je continue aussi dans ma vie quotidienne
 762 d'avoir l'impression d'être ... En fait, c'est quand ce que je ressens quand, dans les stages où j'ai un peu
 763 pratiqué, j'ai le corps qui .. tourne, ça tourne, t'es envahi, ça bouge.. et maintenant quand ça me le
 764 fait, je me dis : « ah tiens, mon corps »... Voilà, c'est un moment où il s'impose à moi, et me dit : « tu
 765 vois j'existe » mais c'est tout doux.. hop, on se pose 5 minutes, .. c'est peut être complètement débile,
 766 .. c'est mon truc à moi. À chaque fois que je ressens quelque chose, pour moi, il me parle, alors
 767 qu'avant, je me disais : « c'est quoi ce truc là.. », maintenant, je me dis : « ah ! on est tous les deux »,
 768 voilà. Et après, l'autre perception, c'est plus intime mais je le ressens aussi beaucoup dans mes actes
 769 d'amour physique .. alors après, .. ça .. ça, ça m'a aussi beaucoup fait poser beaucoup de questions et .
 770 comme malgré tout le rapport qu'on peut avoir à son corps, ce qui corrobore le fait que je pense
 771 qu'effectivement, je ne le percevais pas autant que cela avant. Aussi même dans la tendresse physique

772 et l'acte d'amour, ça n'a plus rien à voir et là je suis intimement convaincue que c'est lié à .. aux
773 différentes expériences pratiques .. tout le temps, en fait je me rends compte.. c'est super ..
774 commentaire de fin..
775 I : C'est un beau commentaire de fin.. je te remercie beaucoup

ANNEXE 6

Entretien de recherche de Thomas

Homme, 42 ans, 3 années de pratique de la fasciathérapie, 1 année de pratique de la somato-psychopédagogie

Date de l'entretien de recherche : 12 juillet 2008

I : Avant de venir faire les séances de somato-psychopédagogie, comment tu étais ? Comment tu te décrirais ? Cela peut être en contraste par rapport à maintenant, il n'y a pas de ...

T : Très stressé, fatigué, et je dirai avant tout des problèmes de vertige, d'hyperacousie, et d'acouphènes mais surtout, ce qui m'a amené à consulter, c'est les problèmes de vertige. Parce que j'avais entendu dire qu'on obtenait de bons résultats pour ce type de pathologie...

I : D'accord, je vais reformuler ma question, ... C'est plus si tu veux, ... là tu me parles de ce qui t'a poussé à consulter, moi, je te parle plus de l'aspect personnalité, un peu comment tu étais, qui tu étais presque, on pourrait dire, et, en contraste, par rapport à maintenant ou ..

T : Ah oui, oui, oui...

I : Comment tu te sentais ? là, tu m'as un peu répondu.

T : Je ne devais pas faire, ... pas franchement respecté mon corps, je devais plus m'en servir comme étant une mécanique étant à mon service, je serai tenté de dire, un peu comme si mon esprit, le crâne étaient différenciés de la carcasse, de l'enveloppe, du corps, ...

I : Oui, ..

T : Donc, cette sensation d'être toujours haut perché, avec toutes ces tensions, et cela rejoint donc mes soucis de vertiges, c'est-à-dire : franchement pas du tout la sensation d'avoir vraiment les pieds ancrés au sol ...

I : C'est ce que tu n'avais pas ?

T : Ah oui, pas du tout ! Ce qui ne m'empêche pas, ... ne m'empêchait pas et ne m'empêche pas d'ailleurs toujours, paradoxalement, d'avoir un excellent équilibre sur une surface réduite, dans des positions acrobatiques style escalade. C'est très, très curieux...

I : Donc ... en fait, on pourrait dire que tu étais quelqu'un qui était plutôt dans sa tête, est ce que tu étais plutôt dans le contrôle des choses ?

T : Oui,...

I : ... la maîtrise des choses, un peu comme ça...

T : Complètement, disons que je ne devais pas chercher à composer.

I : C'est-à-dire ?

T : C'est-à-dire composer, heu, composer entre le corps et l'esprit...

I : Pour toi, c'était très distinct le corps et l'esprit, c'était deux choses séparées ?

T : Oui !

I : Un au service de l'autre, c'est ça ?

T : Oui, et j'étais effectivement à dix mille lieux de pouvoir m'imaginer qu'effectivement, rentrer en jour en relation avec mon moi intérieur, avec mon corps à travers justement la méthode.

I : Donc, là, tu n'es plus dans ce schéma ?

T : Non.

I : Plus du tout ?

T : Non, c'est loin d'être parfait mais en théorie, sur le papier, oui, ...

I : Pour toi, c'est relié ? Il n'y en a plus « un au service de l'autre » ?

T : Non, c'est un tout.

I : Le corps, c'est un tout ?

T : Oui, disons que j'apprends infiniment plus à l'écouter.

I : Ton corps ?

T : Oui, en tout cas, ne plus l'agresser, ... en tout cas, le moins possible.

50 I : Oui...

51 T : Et, de temps en temps, ... effectivement, chercher à entrer en contact avec lui, donc plutôt, la

52 pratique ...

53 I : D'accord, est ce que tu dirais qu'avant de faire ce travail-là, est ce que tu avais un rapport à toi ? Et

54 de quelle nature ?

55 T : Je vais être tenté de te poser une question au préalable, le rapport à soi c'est-à-dire ?

56 I : Bien, c'est bien la question que je te pose, tu peux dire que tu n'as pas de réponse, il n'y a pas de

57 soucis, ...

58 T : Ben non, j'ai pas envie de dire qu'il n'y a pas de réponse, je pense qu'il y a une réponse, ...

59 I : Je vais formuler ma question autrement : est ce que, au jour d'aujourd'hui, tu pourrais dire que tu as

60 un rapport à toi ? Qui a une certaine nature... ?

61 T : Oui !

62 I : Est ce que, avant, tu avais un rapport à toi, et, est ce que tu dirais que tu n'en avais pas de cette

63 ordre là mais que tu en avais un quand même ?

64 T : Je dirai que j'avais un rapport à moi différent certes, parce que, je sentais bien que, malgré tout,

65 lorsque ça n'allait pas, ça n'allait pas,... Je pouvais pressentir certaines choses et ressentir quand je

66 pouvais en disposer pleinement, voilà. Mais, dans une proportion inadéquate, je tirai plus sur la corde

67 que je ne composais avec, je tiens à rester cohérent par rapport à ce que je disais tout à l'heure.

68 I : Donc, là, la question d'après tu y réponds un peu, mais, est ce que tu avais un rapport à ton corps et

69 de quelle nature ?

70 T : Je,... je..., je..., rapport à mon corps, oui ! Mais d'une façon un peu comme un dictateur, voilà.

71 I : Un peu une machine qui devait...

72 T : Complètement !

73 I : Est ce que c'est indiscret de te demander comment tu as réagi quand tu as vu que cette dictature

74 n'était plus possible... ?

75 T : J'ai réagi en me disant qu'il aurait été bien que je m'en rende compte avant, ça m'aurait permis de

76 ne pas aller aussi loin sur un plan négatif vis-à-vis de la santé, voilà... ça m'a énormément surpris, ça

77 m'a même soufflé.

78 I : C'est quoi qui t'a surpris ?

79 T : Toutes les dimensions, toutes les dimensions qui permettent de rentrer en contact avec son propre

80 corps et son propre mouvement.

81 I : Et, est ce que ça t'a surpris qu'à un moment, il y ait quelque chose qui casse ou tu t'y attendais ?

82 T : Ah non, pas surpris ! De façon implicite, je le savais, maintenant c'est explicite, il n'y a pas de

83 problème.

84 I : Ça marche... est ce que quand tu..., avant de faire ce travail en somato-psychopédagogie, est ce que

85 tu étais en dynamique de réflexion par rapport à ta vie ? Par rapport à toi ?

86 T : Oui !

87 I : Tu peux m'en dire un peu plus, si ce n'est pas indiscret ?

88 T : Il y a peut-être des choses dans lesquelles je ne rentrerais pas, mais,... sur des questions

89 personnelles, existentielles, suis-je en accord avec moi-même ? Par rapport à mon âge, ce que je fais,

90 sur ma façon de vivre, de m'alimenter, de bouger, de consommer, de communiquer, oui, bien sûr !

91 I : Tu étais en questionnement par rapport à ça ?

92 T : Oui, oui, oui, un peu comme ...

93 I : Et ..

94 T : Excuse moi de te couper ! Un peu comme une fin de première vie et un livre qui se ferme pour

95 s'ouvrir sur une deuxième partie, que je serai tenté de dire un peu plus intéressante, plus profonde,

96 plus intense, plus mature...

97 I : Et ça..., tu..., ce moment-là de fin de première vie et de début de deuxième vie, tu le situes à quelle

98 période et tu le rapproches à quel événement ?

99 T : Je le situerai et à mon avis, je ne peux pas faire autrement que de la situer là, c'est au moment où

100 j'allais le plus mal physiquement, je pense que cela a été une grosse sonnette d'alarme que mon corps

101 a exprimé, je pense.

102 I : Ah oui.

103 T : Je suis presque sûr..., alors j'ai eu la chance, la providence de faire connaissance avec la méthode,

104 heu..., voilà ! Comme quoi, les choses sont aussi bien faites un petit peu dans la vie, mais il faut aussi

105 savoir saisir l'occasion et prendre le train.

106 I : C'est sûr !

107 T : Après le travail sur la qualité, c'est un autre problème (rires...)

108 I : Est ce que tu pensais, tu avais comme projet que, peut-être une voie de passage pour sortir de ce

109 schéma, un peu..

110 T : Cet engrenage !

111 I : De cette fin de première vie, est ce que tu pensais qu'une des voies de passage, cela serait le

112 renouvellement de ton rapport à toi, est ce que .. Comment tu voyais cela ?

113 T : D'une façon concrète, non ! Mais, j'étais de plus en plus persuadé qu'il devait y avoir une

114 révolution, en tout cas, sur une nouvelle philosophie de vie, l'épanouissement de l'esprit, essayer un

115 peu plus de s'éthérer, si cela se dit...

116 I : De s'éthérer ? Je ne sais pas si cela se dit, ça veut dire quoi ?

117 T : Globalement, de s'élever un peu spirituellement... et, là, je pense que, globalement, il y a un lien.

118 I : Un lien ?

119 T : Un lien entre la méthode et l'ouverture de l'esprit, ne serait-ce que par les méditations, par

120 exemple...

121 I : Ça marche... Donc, quand tu es venu en consultation, c'était quoi tes attentes, ton projet, c'était

122 quoi... ?

123 T : En consultation ?

124 I : En fasciathérapie au départ, puis en somato-psychopédagogie, peut-être qu'il y a une différence

125 entre ton projet quand tu es arrivé.. ?

126 T : Tu parles de quand ?

127 I : Je vais préciser : qu'est ce que tu attendais quand tu es venu d'abord en fasciathérapie puis tu as

128 fait le choix de passer dans la somato-psychopédagogie, d'accord ?

129 T : Oui !

130 I : Donc, au départ, quelles étaient tes attentes quand tu es venu ? Et puis, après, qu'est ce qui s'est

131 passé ? Et quelles étaient tes attentes par rapport à la somato-psychopédagogie ?

132 T : D'abord, premier contact, c'était pour qu'on me prenne en charge et qu'on arrive à me soulager.

133 Donc, là, je dirai une démarche active parce que j'ai sollicité ce rendez vous mais une démarche

134 passive disant : « voilà, je me pose, je vous pose mon problème, soignez moi ! »

135 I : Oui.

136 T : J'ai vite compris que ce n'était pas suffisant, qu'il fallait entretenir cet infiniment mieux, me prendre

137 en charge, me prendre en main et aller voir ce qui se passait un peu derrière les coulisses, voilà.

138 I : Dans les coulisses de tes symptômes, c'est ça ?

139 T : Non, dans les coulisses de la méthode. Et, donc, de pouvoir être le plus autonome, oui, le plus

140 autonome tout en étant guidé et en apprenant, à la fois dans la théorie et dans la pratique... dans le

141 but d'arriver à s'auto gérer !

142 I : Ça marche...

143 T : J'affinerais, en étant à la recherche d'outils...

144 I : D'outils pour ?

145 T : Pour..., et ben..., être en accord pleinement avec moi, avec mon corps et m'ouvrir à d'autres

146 horizons !

147 I : Hm !

148 T : Peut-être un peu plus épanoui, d'avoir une vie plus homogène, plus saine !

149 I : D'accord.

150 T : Je pense aussi intimement, que cela participe à s'élever spirituellement, j'en suis persuadé !

151 I : C'est quoi qui te fait dire cela ?

152 T : Tout de suite, heu..., un 6° sens ! D'ailleurs, une petite parenthèse, je ne sais pas si ça rentre dans
153 ce cadre, j'ai rencontré un jour quelqu'un qui m'a dit : « T., vous avez un 6° sens, un jour il faudra
154 apprendre à le... »

155 I : Il va falloir parler un peu plus lentement...

156 T : Je reformule : un jour, j'ai eu l'occasion de rencontrer une personne qui m'a dit comme cela d'une
157 façon très spontanée : « vous avez un 6° sens, il faudra apprendre un jour à vous en servir, et vous
158 verrez c'est extra ordinaire » voilà !

159 I : Hm !

160 T : Et depuis ce premier stage, donc fais avec toi, Isabelle, heu..., dans la vie de tous les jours, il y a des
161 moments où plus ça va, plus j'apprends à faire confiance à cela. Et, ce 6° sens, c'est d'arriver à
162 anticiper les choses, voilà ... et je trouve cela assez intéressant pour ne pas dire génial et j'espère que
163 je vais pouvoir aller le plus loin possible.

164 I : Déjà, est ce que ton 6° sens prend appui sur quelque chose de concret en toi, ou est ce que c'est
165 toujours une intuition ? Et...

166 T : Oui, et ça me permet, je soupçonne que ça va me permettre d'anticiper sur mes maux, sur
167 l'attitude à avoir et sur le besoin qu'exprime mon corps. Ça me permet, en tout cas, de mieux ressentir
168 les gens, de mieux anticiper sur qui j'ai en face de moi, ce qu'elle dégage cette personne, de pouvoir
169 mieux faire un choix, je veux pas dire trier, c'est un peu dur, personnel et..., heu, d'anticiper sur pas
170 mal de choses vis-à-vis de l'avenir.

171 I : D'accord, et ça, ça prend appui sur quoi ? Tu saurais dire ça ou ça reste ...

172 T : Ça prend appui..., j'ai vraiment cette sensation que, entre mon corps et l'intellect, j'ai l'impression
173 que je suis de plus en plus en connexion. Et que, avant, ce que je ... je ne sais pas si on peut parler
174 effectivement de .. oui, on va parler de corps, comme si le corps me traduisait : « tiens, je te suggère
175 ceci, cela ». Je l'écoutais pas forcément, voire même, je ne lui accordais aucun crédit. Maintenant, je le
176 fais et plus je le fais, plus ça marche. Et, j'ai vraiment la possibilité de le vérifier de plus en plus, d'avoir
177 vraiment une intuition qui se développe de plus en plus.

178 I : Et, juste pour bien préciser, être sûre que d'avoir bien compris, par exemple, quand tu parles que ça
179 a changé ton ressenti par rapport aux autres, est ce que c'est une résonance à l'intérieur de ton corps
180 ou est ce que c'est , heu...

181 T : Le terme résonance me convient parfaitement !

182 I : Et, comment tu évalues cette résonance là ?

183 T : J'arrive pas tellement à l'évaluer. Je le ressens et je me dis de faire confiance. Et après, je valide :
184 oui ou non. Mais, j'ai l'impression qu'il faut quand même que je me mette dans une certaine condition
185 pour que cela fonctionne. Pour des choses, je dirai toute simple de la vie, d'arriver à anticiper. Par
186 exemple, prendre telle ou telle direction parce que c'est la meilleure direction à prendre. Et des choses
187 toutes simples, toutes bêtes, de chercher quelque chose, je ne sais pas où il est, à partir du moment où
188 j'écoute mon corps, je te promets, je le trouve systématiquement.

189 I : Donc, quand tu dis...

190 T : Et, ça va de plus en plus loin.

191 I : Et quand tu dis dans certaines conditions, c'est quoi les conditions ?

192 T : Je ne sais pas encore.

193 I : Il y a l'écoute du corps, peut-être ?

194 T : Oui, être à l'écoute du corps, c'est pas de chercher à le provoquer, c'est de laisser venir tout seul,
195 de laisser mon corps s'exprimer, de prendre ce qui est à prendre, mais je ne sais pas encore
196 l'expliquer, je ne sais pas encore techniquement... Je ne sais pas si je peux dire techniquement mais j'ai
197 bien rationalisé les choses, en tout cas, les maîtriser...

198 I : Ouais, (rires...)

199 T : On a tout dit ! (rires)

200 I : Ouais, ...

201 T : Voilà, on a dit beaucoup de choses, voilà ...

202 I : Ah ! et bien, il y a quand même des choses qui ..

203 T : Mais ça me chagrine ça, et c'est entrain de s'accélérer...

204 I : Ça te chagrine, c'est-à-dire ?

205 T : Ça me chagrine, ça me surprend et quelque part, c'est pas que ça m'effraie mais ça s'est

206 énormément accélérer, ne serait-ce que la semaine dernière !

207 I : Alors qu'est ce qui te chagrine ? Qu'est ce qui te surprend ? Qu'est ce qui s'accélère ?

208 T : Ce qui s'accélère, effectivement, c'est d'arriver à ressentir les choses avant qu'elles arrivent...

209 I : Il y a un temps de latence qui est à peu près de...

210 T : Non, c'est vraiment ... une question de quelques secondes, c'est vraiment hyper rapide. Ce qui me

211 chagrine, c'est de dire que ça peut arriver aux autres et pas à soi. Et, un peu ce qui est effrayant, un

212 peu comme tout le monde, le schéma classique : on ne connaît pas donc on est inquiet...

213 I : Hmm.. Est ce que tu as l'impression d'être emmené dans un processus qui te dépasse ? Et est ce que

214 tu as la sensation de l'avoir choisi ou pas choisi ?

215 T : Non, je ne l'ai pas choisi.

216 I : Tu ne l'as pas choisi ?

217 T : C'est quelque chose qui s'impose à moi ! Mais il a fallu, effectivement, que je sois aussi prêt, je

218 parle de .. quand je dis prêt, je vais ouvrir une petite parenthèse, c'est être prêt dans un état d'esprit

219 avec ma relation avec mon corps, avec mon moi intérieur, il a fallu que cette porte-là soit franchie,

220 ouverte, voilà !

221 I : Et, est ce que tu ne penses pas que cette porte soit ouverte, s'ouvre, c'était un choix de ta part, ou

222 pas ?

223 T : D'une façon explicite, non.

224 I : Et implicitement ? C'était un souhait profond dans tes quêtes ? Tu parles de quête... quête de

225 l'épanouissement, quête spirituelle...

226 T : Je serai tenté de dire oui, parce que, dans une autre vie, une autre vie ! (rires), il y a fort longtemps,

227 je me suis énormément intéressé, un petit peu, à toutes ces choses qui entrent un peu, pas dans des

228 dons, mais dans tout ce qui touche le paranormal. Mais, heu ... oui, c'est des choses qui m'ont toujours

229 intéressé. Et de savoir que je peux développer cela, oui, je serai tenter de dire : pas d'une façon

230 explicite mais d'une façon implicite, oui, voilà ! Maintenant, je ne maîtrise pas du tout et j'appuie à

231 nouveau en te disant qu'effectivement j'ai du mal à le valider, à surtout à faire confiance...

232 I : D'accord

233 T : J'ai remarqué que, si je ne fais pas confiance à cette sensation, je vais perdre plus de temps et

234 d'énergie inutilement alors que cela se présente devant moi. C'est énorme et, là aussi , il y a un mode

235 de fonctionnement depuis 42 ans que je dois corriger...

236 I : Et ça tu le choisis ? Tu as l'impression de le choisir ou pas ?

237 T : Oui, parce qu'il faut que les choses changent et j'ai décidé d'aller voir derrière ce qui se passe dans

238 les coulisses. D'apprendre et de prendre des cours, modestement certes, peut être à un rythme qui est

239 le mien, ça prendra le temps que ça prendra mais il faudra bien que j'aille dans cette direction. Il y a

240 des choses que je sens qu'il faut que je change, je ne le fais pas parce que je n'en ai pas envie, je ne

241 suis pas prêt pour ça, mais, je sens qu'il va y avoir beaucoup de modifications comme ça.

242 I : De toute façon, dans un processus de changement, il y a toujours un moment où on rencontre, à la

243 fois, tout ce qu'on veut garder et, à la fois, ce qui arrive auquel on n'est pas encore prêt. Mais, qu'on

244 pressent et il faut se laisser du temps aussi pour ça. C'est un processus pour lequel il faut se donner du

245 temps et c'est important parce que...

246 T : Mais c'est vrai, quelque temps avant, de prendre des cours avec Anouk, ou, de venir à ce weekend

247 de formation avec toi, il y a longtemps que je me suis dit que j'aimerais bien aller à un séminaire. Mais,

248 isolé complètement de, de... la vie que l'on a au sein de notre société, de la vie moderne qu'on a de

249 consommation. Et de m'isoler complètement et de réapprendre un peu, ce sentiment d'avoir besoin

250 de renaître, voilà... d'aller vraiment à l'essentiel, de me rapprocher de l'essentiel, donc une démarche

251 spirituelle

252 I : C'est ça que tu appelles [une démarche spirituelle](#) ?

253 T : Ah, oui, oui,...

254 I : Se rapprocher de l'essentiel ?

255 T : Je suis prêt, d'ailleurs, à aller assez loin et je pense qu'un jour, je le ferai, d'ailleurs, ce qui ne doit
 256 pas être simple, être facile à faire, je le .. j'en suis persuadé mais ...

257 I : Ça marche.... Alors, donc, t'as déjà un peu répondu mais, est ce que, maintenant, au jour
 258 d'aujourd'hui, les séances, avec tout le travail qui a déjà été fait, tout le changement qui s'est déjà
 259 opéré, est ce que, pour toi, les séances, ça reste un rendez vous important ? Pour les séances de
 260 somato-psychopédagogie, quelque soit le mode d'accompagnement... Est ce que cela reste un rendez
 261 vous important dans ton renouvellement de ton rapport à toi tout simplement ?

262 T : Oui !

263 I : D'accord, tu peux m'en dire un peu plus et pourquoi ? ...

264 T : J'ai envie de te dire que, l'appétit vient en mangeant, n'est ce pas ? Donc, c'est en pratiquant, si tu
 265 me permets dans mon expérience, que je dois arriver à entretenir et à développer et, en plus, de toute
 266 façon, c'est devenu une nécessité vitale, pas d'une façon suffisamment puissante encore, pas assez
 267 assidu mais...

268 I : Est ce que tu peux me développer ce que veut dire, pour toi, une nécessité vitale ? Si tu t'arrêtais de
 269 venir faire des séances de somato-psychopédagogie, tu en mourrais, à l'extrême ?

270 T : Non, non, ça je n'en sais rien... Mais... heu, je ne sais même pas si c'est possible, si c'est possible
 271 parce que j'ai pris une direction, et je suis cette direction, je ne sais pas encore trop pourquoi, ni où
 272 cela va m'amener mais je pense que c'est devenu vital, que c'est une opportunité qui s'est donné à
 273 moi et, que j'ai saisi. Mais, de toute façon, il faut que j'apprenne, je n'ai pas le choix, c'est comme cela,
 274 ça s'impose à moi, et je suis d'accord avec moi-même, c'est pas mal...

275 I : Oui, c'est une bonne nouvelle...

276 T : Oui, en partie...

277 I : Est ce que pendant les séances, tu perçois le changement de rapport à toi en direct dans les
 278 séances, tant là, qu'en manuel, qu'en gestuel et comment tu perçois cela ?... Est ce que tu le perçois
 279 en temps réel et de quelle manière ?

280 T : En temps réel, c'est pour la pratique ?

281 I : Oui, pendant ..

282 T : Oui, c'est d'une façon ...

283 I : Qu'est ce qui change quand tu arrives et quand tu es dans la séance ?

284 T : J'ai l'impression d'être moi, de me ré enraciner, d'avoir vraiment les pieds au sol, d'être infiniment
 285 beaucoup plus détendu, d'être en rapport avec l'essentiel !

286 I : Tu le décrirais comment cet essentiel ?

287 T : C'est chaud tes questions ...

288 I : Simplement au niveau de tes perceptions, ...

289 T : Petite à parte avant de te répondre, je vais essayer de ne pas me perdre dans mes paroles. Mais,
 290 quand je remarque quelque chose de récent pour moi, j'ai un peu cette sensation, effectivement, bon,
 291 c'est une démarche voulue, on est bien d'accord, d'en prendre un petit peu plein la figure d'une façon
 292 très positive, j'entends mais, sans vraiment bien contrôler, comprendre et le digérer et l'analyser,
 293 parce que c'est une nécessité pour moi, ..

294 I : Oui, ... mais tu sens quoi ?

295 T : Je sens quoi ? ce que je ressens, c'est infiniment plus rempli,... heu..., je sens une vie à l'intérieur, la
 296 vie de mon corps quoi !...

297 I : D'accord, ok ! Est ce que ce travail d'apprentissage, de changement, est ce que c'est facile pour toi ?
 298 Et, est ce que tu te connais une qualité ou tu te connaîtrais une qualité qui faciliterait cette forme de
 299 travail ?

300 T : non ! (rires)

301 I : Non, quoi ? C'est pas facile, c'est ça ?

302 T : C'est pas facile parce que j'ai un appétit encore féroce pour les extrêmes ce qui ne me semble pas
 303 très bon pour moi, donc c'est à fond tout le temps et on abuse. Et voilà..., pas dans le but de me nuire,
 304 c'est vraiment d'en profiter, et seul moi peut me limiter, donc ça m'oblige à me restreindre, à me
 305 poser, à avoir une certaine hygiène, à m'intérioriser et à être à l'écoute de ce qui se passe dans mon
 306 corps. Et, heu..., j'ai..., heu, cette profonde encore nécessité, et j'ai encore ce grand besoin d'aller à

307 200km/h tout le temps, c'est-à-dire que ma journée, c'est 24h et il faut que j'en fasse plus, plus, plus,
 308 pour avoir la sensation de vivre ma vie pleinement. Et... je me bats contre cela, je suis très honnête en
 309 disant que des fois je me pousse à venir alors que je sais que cela va me faire du bien, me faire plaisir,
 310 et que c'est une nécessité. C'est un peu comme si j'étais encore partagé quelque part, mais une fois
 311 que j'y suis, j'y suis et je me dis, j'ai vraiment bien fait !
 312 I : Il y a encore un pas qui ...
 313 T : Oui, oui, oui... cette sensation, nécessité de vivre en compétition en permanence, j'aurai pas, je dis
 314 encore ça, je dis, c'est à mon niveau, (????) je suis modeste,
 315 I : Quelles sont les difficultés que tu rencontres ou que tu as rencontré dans ce travail là ? Qu'est ce qui
 316 est le plus dur ? Est ce que c'est la perception ? Est ce que ça change ?
 317 T : À me poser, à être à l'écoute, de me freiner, d'être dans la lenteur..., d'ailleurs, et notamment les
 318 accordages au début, c'est assez difficile, il m'a fallu, effectivement, me développer dans la lenteur, et
 319 ça, c'est pas simple tous les jours, ça l'est de plus en plus, mais c'est pas encore...
 320 I : Est ce que tu trouves que c'est une approche qui est confrontante ?
 321 T : Oui, oui, plus ou moins...
 322 I : Et, est ce que, malgré cette confrontation, c'est une approche qui te paraît respectueuse ?
 323 T : Tu peux reformuler ?
 324 I : Est-ce que tu te sens respecté ou est ce qu'il y a des moments où tu ne te sens pas respecté ?
 325 T : Respecté ?
 326 I : Ben, je ne sais pas... Est ce que cela t'est arrivé de te dire : je ne me sens pas respecté, c'est pas
 327 respectueux ?
 328 T : Mais, c'est quoi ? vis-à-vis des autres ?
 329 I : Non, dans les séances de somato-psychopédagogie.
 330 T : Ah ! Non, pas du tout !
 331 I : Ben voilà, c'est tout...
 332 T : J'essaie de bien comprendre le sens..
 333 I : Tu as raison, il faut.. alors, heu..., est ce que tu as noté des changements depuis qu'on fait ce travail,
 334 avec moi et d'autres, dans ta vie, dans ta manière de réagir ? Des choses comme ça ?
 335 T : Oui, dieu merci ! Parce que, sinon, non seulement mon cas serait désespéré, mais je serai allé vers
 336 d'autres horizons...
 337 I : Ouais, ...
 338 T : Oui, bien sûr !
 339 I : T'as deux ou trois exemples à me donner comme ça ?
 340 T : Oui, apprendre à me poser plus facilement, à regarder le temps qui passe, heu..., pas suffisamment,
 341 mais c'est déjà un bon début, mieux ressentir mon corps, mieux l'écouter, c'est une ouverture d'esprit,
 342 ça m'a ouvert l'appétit envers la méthode...
 343 I : T'as envie d'en savoir plus sur la méthode ou t'as envie d'en savoir plus sur toi à travers la
 344 méthode ?
 345 T : Ben, j'ai cette habitude, mauvaise ou bonne, d'avoir une approche scientifique pour mieux
 346 apprendre, pour mieux assimiler, mieux le vivre, le pratiquer, j'allais dire m'en servir mais .. c'est pas
 347 bien de dire cela... développer une hygiène de vie, c'est clair, de pérenniser ma vie, d'être plus
 348 consommable vis-à-vis des autres...
 349 I : Ça veut dire quoi plus consommable ?
 350 T : Être plus à l'écoute !
 351 I : Et là, tu sens que ça a changé ça ?
 352 T : Oui..., tout doucement, et, cette nécessité d'avoir envie d'aider les autres, ça devient vraiment,
 353 c'est un autre débat...
 354 I : C'est nouveau ?
 355 T : Non, c'est pas nouveau, ça a d'abord été un désir intellectualisé et ça se présente, j'ai envie de
 356 passer à la pratique, mais professionnellement, c'est un autre sujet ...
 357 I : Hm, d'accord, .. alors, on va entrer un peu plus dans le vif du sujet. Est ce que, pour toi, la somato-
 358 psychopédagogie est soignante ? Est ce que c'est un acte de soin ?

359 T : Oui, ça soigne les maux, les maux de l'esprit. De toute façon, je suis intimement convaincu que tous
360 les maux viennent de problèmes non résolus, je suis assez franc pour cela et, je pense que c'est assez
361 simple à comprendre, et en même temps, cela soigne les maux ... les maux de mon corps, si je puis
362 dire.

363 I : Quand tu dis les maux de l'esprit, pour être sûre de mettre la même chose derrière le mot, qu'est ce
364 que tu veux dire ?

365 T : Ça veut dire..., et un peu aussi en même temps, j'ai l'impression que cela aide et participe à avoir
366 une certaine analyse sur des... malaises... des questions qui sont restées sans réponse, des problèmes
367 qui sont vécus. En général, je ne veux pas rentrer dans la psychologie à 2 euros..., sur les problèmes de
368 l'enfance et, je pense que cela y participe, je suis convaincu que de toute façon tout est lié. Et, on
369 soigne les maux du corps et de l'esprit mais on soigne vraiment le tout, je pense qu'il faut avoir une
370 démarche active et pas passive.

371 I : Tu veux dire de la personne qui vient en somato-psychopédagogie ?

372 T : Oui, effectivement, et même lorsqu'une personne vient en soin, en fasciathérapie, ... je pense que
373 c'est nécessaire et vital... En tout cas, on ne peut faire qu'accélérer le processus et augmenter
374 l'efficacité.

375 I : Ça marche... Est ce que tu te souviens d'un moment, ou une prise de conscience, où tu t'es dit que
376 la somato-psychopédagogie, c'est soignant, cela me soigne ? Est ce que tu te souviens d'un moment
377 où tu te serais dit cela ?

378 T : Non, concrètement, un moment précis non. Je pense que cela m'a envahi progressivement et à un
379 moment donné, oui, je me suis dit : « là, effectivement, c'est clair, net et précis, ça soigne ! »

380 I : C'est au bout d'un certain nombre, d'un certain temps, d'un processus déjà..., c'est pas un moment
381 précis ?

382 T : Non, je ne me suis pas réveillé un jour en disant : Eureka !

383 I : Non, mais sans .. ça aurait pu être pendant une séance où tu te dis : « là, je sens, ce qui est fait là,
384 aujourd'hui, cela me soigne », mais, ça me va ta réponse de processus, hein ..

385 T : Je vais peut-être compléter, lorsque, effectivement, dans des moments de mal être physique, de
386 problème de santé, de voir le résultat que j'ai pu obtenir, là, ça m'a permis de valider, effectivement.

387 I : Et, c'est un résultat que tu as eu en temps réel ou .. c'est-à-dire que c'est pendant la séance ou
388 après ?

389 T : Après !

390 I : C'est après que tu t'es dit cela ?

391 T : Oui.

392 I : Ça marche... Est ce que, pour toi, la somato-psychopédagogie est formatrice ? Est ce que tu te dis
393 parfois : « j'apprends quelque chose » ? Et si oui, est ce que tu te souviens, de la même manière, d'un
394 moment précis où tu t'es dit cette chose-là ou est ce que c'est plutôt .. un processus aussi ?

395 T : Je n'ai pas en mémoire un moment précis déclencheur..., encore, à nouveau, cela m'a envahi de
396 façon progressive. Et, effectivement, de façon concrète, oui, ça forme, mais je vais être très franc en
397 disant que mon point de vue étant celui-ci : c'est une des voies, ce n'est pas la seule voie mais c'est
398 une de voies... Tout est complémentaire...

399 I : Une des voies de .. ?

400 T : Une des voies formatrices sur une hygiène de vie, sur un développement mental, philosophique..
401 heu.. Sur la sagesse aussi, sur sa relation à soi...

402 I : Et, est ce que, pour toi, la somato-psychopédagogie est transformatrice ? Si oui, qu'est ce qu'elle
403 transforme ? De la même manière, est ce qu'il y a un moment où tu t'es dit : « tiens là, je sens que.. »

404 T : Elle est formatrice puis transformatrice, heu... il y a eu un essai qui a été concrétisé, si je peux faire
405 le parallèle, oui, c'est la suite logique. S'il y a eu formation et transformation, c'est là..., on valide
406 effectivement, que ça apporte quelque chose et qu'il y a eu un changement.

407 I : Un changement à quel niveau ? De quelle nature ?

408 T : Ben, de quelle nature ? physique sur son état, sur son état de santé physique, sur sa capacité à...
409 écouter son corps, son ressenti, sa sensibilité... et ça a transformé mon degré de sensibilité...

410 I : Tu te sens plus sensible ou moins sensible ?

411 T : Plus sensible.. .. par contre, heu..., sur un point de vue technique, j'ai l'impression, autour de moi
412 avec les personnes pratiquant, ça développe effectivement plein de bonnes choses... effectivement
413 positives, donc la sensibilité de façon universelle. Mais, ça développe une sensibilité où on est .. plus
414 réceptif aux agressions de la vie, ça c'est des choses que je trouve extrêmement paradoxale. D'un
415 autre côté, est ce que ça aide effectivement à mieux intercepter et identifier ce qui n'est pas bon pour
416 soi ? Et, de réagir rapidement ? Mais..., voilà, j'ai vraiment cette sensation qu'on développe une
417 sensibilité et, dans les deux sens. Je pense que ça équilibre quelque chose, entre le positif et le négatif
418 , ça rejoint.. c'est un équilibre..

419 I : C'est clair que, à priori, devenir sensible, c'est devenir sensible quoi.. c'est sûr !

420 T : J'ai l'impression qu'on est plus sensible à la douleur ou aux agressions qu'elles soient effectivement
421 physiques, ou, que ce soit verbal, ou, dans la communication. On l'est dans les deux sens à la fois
422 positive et dans le désagréable où on a envie de modifier parce qu'on n'a pas envie de vivre.. un petit
423 peu comme si.. heu..., l'organisme... quand on ressent des douleurs, c'est une sonnette d'alarme pour
424 corriger ce qui ne va pas. Ben... là, c'est exactement la même chose sauf que c'est un peu plus
425 augmenté, décuplé..

426 I : Et, là, quand tu dis cela, tu parles de ton expérience ou tu parles de ce que tu as observé chez
427 d'autres personnes ? ..

428 T : Mon expérience, pour l'instant je ne sais pas trop en tout cas, c'est ce que j'ai pu observer des
429 autres.

430 I : Juste, si cela ne t'embête pas, pour le travail que l'on fait là, on va essayer de rester collé à ton
431 expérience mais... c'est intéressant... Alors, donc là, on va rentrer encore plus dans le cœur de notre
432 sujet. Donc, dans les différentes mises en situations pratiques, que ce soit thérapie manuelle, travail
433 gestuel, travail d'introspection et le travail d'entretien verbal, est ce que, pour toi, c'est différent ?
434 complètement différent ? est ce que, pour toi, c'est la même chose ? Est ce que c'est la même
435 sollicitation ? la même .. et si oui, as tu des choses à me dire autour de cette question ?

436 T : (silence) Le ressenti est différent pour chaque pratique de la méthode, heu.. les sensations sont
437 différentes avec des volumes et intensités différentes. Mais, avant tout, avec un fil conducteur et ce fil
438 conducteur je dirai, c'est de remettre en route ce fameux mouvement et se sentir pleinement rempli.

439 I : Remettre en route, c'est ça que tu as dit ?

440 T : Hm !

441 I : Le mouvement interne, c'est ça ?

442 T : Oui, effectivement !

443 I : Tu as dit : remettre en route le mouvement interne et se sentir pleinement rempli ?

444 T : Oui.

445 I : Rempli par lui ?

446 T : Absolument !

447 I : Comment est ce que tu le décrirais ce mouvement interne ?

448 T : Alors là, c'est un sujet qui est énorme, énorme, tiens !.. heu.. une sensation de volume, de douceur,
449 de chaleur, (silence..), une matière dense mais souple, très souple... avec une capacité d'élasticité
450 assez importante selon mon ressenti, je précise, ... heu.. voilà. J'ai cette sensation lorsque c'est
451 vraiment bien en route, je parle du mouvement un peu comme si une horloge se remet en marche,
452 un.. un système pendulaire, cette sensation que ça a, apparemment, une certaine autonomie... Cette
453 sensation que c'est un être vivant dans un autre être vivant, dans un autre corps, j'ai l'impression
454 d'être deux hors je ne suis pas schizophrène.. en tout cas, pas encore, on ne m'a pas diagnostiqué
455 schizophrène.. mais voilà, j'ai l'impression qu'on peut dialoguer...

456 I : Et, est ce que tu as l'impression que cet être vivant dans cet autre corps, est ce que tu as
457 l'impression que c'est toi ? Ou est ce que tu as l'impression que ce n'est pas toi ?

458 T : Ben, je veux pas faire une réponse de normand, si, je pense que c'est moi mais .. mais, en même
459 temps, je pense que c'est quelque chose de moi avec lequel je n'ai pas eu l'habitude, ou que j'ai soit
460 ignoré par ignorance tout simplement ou sur lequel j'ai peu ou je ne sais pas encore trop communiqué,
461 j'ai du mal à faire : un, vraiment

462 I : Mais, ça ne te paraît pas être quelque chose d'extérieur à toi ?

463 T : Non !

464 I : C'est important d'identifier cela.

465 T : Non, pas de petit bonhomme vert...

466 I : D'accord .. donc, si je résume, pour répondre à mon questionnement : pour toi, le ressenti est

467 différent, c'est des intensités différentes mais sur le même ..

468 T : Sur la même direction, le même objectif, ... en tout cas l'objectif est le même ..

469 I : D'accord... Alors, on va détailler un petit peu plus..., alors, dans le travail manuel, qu'est ce que tu

470 perçois dans cette situation là plus particulièrement ? quelles sont tes perceptions qui t'arrivent le plus

471 rapidement ?

472 T : Tout à fait, plus rapidement..

473 I : Tu veux dire que, dans la thérapie manuelle, tu as un ressenti plus rapide que dans les autres

474 situations ?

475 T : Oui, c'est ça... oui, parce que je pense que c'est vraiment une action directe où, là, on est

476 accompagné de façon... physiquement.

477 I : Oui

478 T : Et, d'ailleurs, comme je l'ai déjà précisé, de séance en séance, de plus en plus rapide et de plus en

479 plus intense, en terme de degré de ressenti de bien être, de cette sensation d'être reposé, d'être

480 complètement rechargé... Pour moi, c'est vraiment le plus intense... et, quelque part, c'est normal

481 puisque j'imagine pour les autres pratiques, il faut arriver à le mettre en place déjà soi-même et, en

482 autodidacte, en étant guidé verbalement, mais on est autodidacte. Et, là, c'est beaucoup plus, on ne

483 peut pas avoir l'intensité, la capacité, j'ai envie de dire le fluide, ça c'est une parenthèse et cela

484 n'engage que moi, et ce savoir faire effectivement que peut avoir un fasciathérapeute...

485 I : Est ce que tu voudrais dire par là que,... apprendre à se ressentir, apprendre à se... ça s'apprend

486 justement ?

487 T : Oui, ça s'apprend.

488 I : Ça ne te paraît pas naturel ?

489 T : Ça s'apprend, bon, la sensibilité, elle est là, elle est omniprésente mais je ne pense pas que ce soit

490 suffisant... après, ça demande, effectivement, de la pratique, c'est comme tout.. il faut le travailler...

491 voilà !

492 I : Donc toi, qu'est ce que tu dirais si je te demande ce que t'apporte le travail manuel dans son aspect

493 soignant ? De formation ? De transformation ? Est ce que tu dirais que c'est plus l'un, plus l'autre, les

494 trois ?

495 T : C'est des questions qui ne sont pas évidentes parce que ça ne peut pas être tout l'un ou tout

496 l'autre. A mon avis, alors, heu..., soignant évidemment, parce que les effets sont tout de suite

497 quantifiables... Milieu, c'est quoi ?

498 I : Formatrice, c'est à dire que c'est un lieu où on apprend des choses ..

499 T : On apprend des choses, ... d'abord l'existence de ce fameux mouvement, de cette douceur, de ce

500 bien être, de ce .. heu,... de ce vital.., heu, cette envie, en quittant, effectivement, le... le traitement,

501 d'avoir envie de le conserver, de le garder, donc on essaie, effectivement, de mettre en place une

502 gymnastique mentale, une attitude pour essayer de le conserver le plus longtemps possible. C'est de

503 rentrer, de vouloir rester dans sa bulle de façon très, très égoïste,... formatrice parce que ça donne

504 effectivement l'objectif à atteindre... en tout cas, s'en approcher le plus possible, d'arriver,

505 effectivement, à le mettre en route seul de façon autodidacte. A travers les différentes méthodologies,

506 les différentes pratiques,... formatrice, tout simplement parce que être différent, être nouveau, ..

507 I : Et, est ce que tu sens cette transformation en temps réel de la séance ?

508 T : Non, non ! Très honnêtement, dans le traitement, non. J'ouvre les vannes très honnêtement et, là,

509 j'engloutis, j'absorbe au maximum ce moment intense, c'est... un peu comme si on remplit un

510 réservoir d'un fluide qui est... d'une grande générosité, et, avec tout ce que j'ai pu citer comme

511 adjectifs qualificatifs...

512 I : Ça marche...

513 T : Je pense que c'est encore beaucoup trop tôt pour moi.

514 I : D'accord.

515 T : Il va me falloir du temps...
 516 I : Alors, concernant le travail gestuel, le travail en mouvement, tu perçois quoi dans cette situation-là
 517 que tu ne percevrais pas dans d'autres ? Ou quels sont tes repères ? Ou qu'est ce qui apparaît plus
 518 nettement là ?
 519 T : Ben, là... déjà, c'est le choc, entre le moment où j'arrive et la précipitation et d'un seul coup de...
 520 freiner des deux pieds et d'aller en sens inverse, c'est à dire de refaire le chemin dans la lenteur... donc
 521 de contrarier ses mauvaises habitudes. Donc, à chaque fois, ça reste un choc, c'est assez curieux
 522 d'ailleurs. D'une intensité plus ou moins..., tout dépend de l'état d'esprit au moment où je viens en
 523 cours, .. heu, je n'arrive pas encore à percevoir des couleurs, j'y arrive pas encore ..
 524 I : En gestuel ?
 525 T : Oui
 526 I : Alors que tu les perçois bien en thérapie manuelle ?
 527 T : Plus, oui... Par contre, ça développe effectivement la prise de conscience de l'espace et de se
 528 mouvoir dans l'espace ... de me remettre en contact avec mon corps, effectivement. Par contre, de là à
 529 ressentir ce mouvement qui se remet en route puisque on recompose avec lui, on dialogue avec lui,
 530 j'en suis encore à des lieux et des lieux et des lieux, lors de la pratique. ..
 531 I : Et, est ce..
 532 T : Excuse moi, j'ai envie de rajouter, excuse moi, mais au fur et à mesure je .. , heu, par contre, j'ai une
 533 montée... de la chaleur, ça s'est clair...
 534 I : Et, est ce que dans la pratique de la gymnastique sensorielle, dans le travail gestuel, est ce que il y a
 535 des moments où tu te dis : « tiens là, je recontacte mon mouvement interne », ou, « là, mon
 536 mouvement est juste », dans les termes que l'on emploie ? Et si oui, à ce moment là, est ce que tu sais
 537 identifier quel est ton repère pour dire cette chose là ? Est ce que ça t'arrive ?
 538 T : Oui, d'une façon assez irrégulière, le repère ? Pas vraiment, pas encore... heu... l'ordre
 539 chronologique, tu peux me le répéter, s'il te plaît ?
 540 I : L'ordre de la question ?
 541 T : Oui.
 542 I : C'est : quand tu pratiques la gymnastique sensorielle, est ce qu'il a des moments où tu te dis :
 543 « tiens, là je suis juste..., tiens, là je recontacte le mouvement interne... », est ce que ça arrive ces
 544 moments là ou pas ?
 545 T : Que je sois juste oui, comment ? là..
 546 I : C'est quoi ton repère ? Tu ne sais pas ? Tu n'as pas de repère ?
 547 T : Non, c'est l'impression d'être en accord, c'est le bon mouvement, c'est ... je.. je.. je suis
 548 reconnecté, je suis vraiment en contact avec mon corps, alors comment l'expliquer ? je ne sais pas... je
 549 ..
 550 I : Et, quelle est la sensation que tu as, à ce moment-là ? Est ce que c'est la chaleur ? Je vais détailler ?
 551 Est ce que c'est une présence à toi ? à ton geste ?
 552 T : Une présence à mon geste et ressentir que ce geste est juste .. voilà.. la chaleur aussi, oui, en
 553 général, ça s'accompagne, plus c'est juste, plus la chaleur est présente.
 554 I : Et toi ? Tu te sens présent à ton geste à ce moment-là ?
 555 T : Oui, oui, et alors j'ai une .. un sentiment de satisfaction...
 556 I : Et, ton mouvement, à ce moment-là, est ce qu'il est fluide ? Est ce que... Tu saurais dire ça ?
 557 T : Le mouvement externe ?
 558 I : Le mouvement... gestuel...
 559 T : Fluide, fluide..
 560 I : Est ce qu'il est facile à faire ?
 561 T : Oui, facile, même naturel, presque intuitif... logique...
 562 I : Et, est ce que, parfois ça t'arrive de sentir que ton mouvement gestuel est porté par le mouvement
 563 interne ?
 564 T : Non, ça je n'arrive pas encore... ça malheureusement...

565 I : Il faut bien qu'il y ait encore des petites choses à faire quand même... (rires...) Alors, qu'est ce que
566 ça t'apporte ce travail gestuel ? Dans l'aspect soignant ? Formateur et transformateur ? Et / ou ?
567 Qu'est ce que ça t'apporte ?

568 T : Ben, soignant.. heu... ça me soigne, je repars automatiquement infiniment plus calme... Je ressens
569 les pieds un peu plus ancrés. Dans le sens, je me dis que je refais démarrer un petit peu mon
570 mouvement mais d'une façon vraiment infime par rapport au traitement passif, enfin actif mais moi,
571 dans la mise en route, plus passif. Même si on accompagne, heu, .. voilà,... transformateur, heu, non
572 c'est à la fin...

573 I : Tu peux...

574 T : Non, formateur, c'est valider, heu..., à nouveau que je suis sur la bonne voie, ça me montre aussi
575 l'objectif et de valider... mes acquis, ma progression, si il y a progression parce que des fois, on fait
576 moins bien que les autres jours..

577 I : Qu'est ce que tu apprends dans cette pratique-là ?

578 T : Ben , c'est .. ça m'apprend d'abord d'une.. à mettre en application ce que je peux essayer de faire,
579 pas assez souvent, dans ma vie de tous les jours,... Et ça m'apprend, effectivement, qu'on peut faire
580 beaucoup de choses dans la lenteur tout en étant efficace. J'en suis pas encore intimement convaincu,
581 persuadé parce que je fais encore des choses rapidement... heu, ... voilà. Et, en même temps, c'est
582 transformateur, lorsque je vais dans mon rouge, lorsque je vais dans l'excès, ça me rappelle tout de
583 suite et je repense à ... à ce que j'ai pu vivre apprendre, en gymnastique sensorielle et j'essaie
584 justement de me corriger, ne serait-ce que dans ma façon de me mouvoir par exemple...

585 I : Est ce que ça t'embête de me donner juste deux ou trois petites choses que tu as appris dans ta
586 manière de te mouvoir en gymnastique sensorielle ?

587 T : Heu... de ne pas faire certains gestes dans la vie de tous les jours de façon machinale comme ça...
588 comme un automate, de plus les penser, ... de les vivre, en même temps, en regardant là où je vais et
589 en même temps, m'intérioriser, c'est un peu curieux ce que je dis, ...de le vivre plus pleinement, c'est
590 encore beaucoup trop infime à mon goût, .. hein..

591 I : D'accord, c'est plutôt la présence à... à ce que tu es entrain de faire ? On peut dire que ça t'apporte
592 ça ?

593 T : Oui, oui..

594 I : Le travail de gymnastique sensorielle ?

595 T : Oui.

596 I : Une forme de présence à ce que tu es entrain de faire ?

597 T : Oui, mais maintenant, c'est pas évident, c'est que dans la gymnastique sensorielle qui est faite ...
598 qui est à réaliser.. dans une... lenteur... une certaine, d'arriver à faire le lien lorsqu'on est en
599 mouvement dans la vie de tous les jours, c'est... Je fais le lien directement parce que d'évoluer
600 lentement et d'évoluer de façon mécanique, sans que ce soit réducteur, c'est pas évident à mettre en
601 application, dans la vie de tous les jours, je me vois mal, heu.. décomposer en tout cas le mouvement
602 comme on va le faire en gymnastique sensorielle, sous peine de .. à moins de me faire interner (rires..)
603 un placement d'office...

604 I : Il a jamais été question de cela non plus, ... je ne crois pas...

605 T : Comment ?

606 I : Il a jamais été question de bouger de manière, de pratiquer la gymnastique sensorielle...

607 T : Oui,...

608 I : C'est un entraînement, hein ?

609 T : Oui, oui tout à fait ! ça m'a permis et ça a transformé..., et je pense que ça m'a singulièrement
610 corrigé les problèmes de vertiges... tu le rentres dans la catégorie que tu veux... dans la
611 transformation, ouais... oui, vraiment... à partir du moment où je suis, bien sûr, à l'écoute de mon
612 corps et que je m'oblige à penser plus lentement, à m'exprimer plus lentement et à me mouvoir aussi
613 plus lentement. Voire, si c'est nécessaire de m'asseoir et de faire une petite introspection, au moins à
614 ma manière... pas de manière aussi performante !

615 I : Bon, ben allons y ... pour l'introspection... merci de... belle anticipation...

616 T : Oui, mais c'est pas voulu..

617 I : Alors, parlons maintenant de l'introspection... Qu'est ce que tu perçois dans cette situation que tu
618 ne percevais pas ... ?

619 T : Ça, c'est le plus difficile pour moi, là, je crois que c'est entrer dans la lenteur la plus extrême donc..
620 ça m'est infiniment difficile...

621 I : Là, il va falloir que tu m'expliques un petit peu parce que l'introspection sensorielle, c'est une
622 position d'immobilité et toi, tu me parles de lenteur extrême, voyons voir .. ce que tu as à me dire...

623 T : Quand je dis lenteur extrême, effectivement, c'est immobilité, heu.. J'étais un peu coquin de dire
624 cela, ne pas bouger ou de se mouvoir de façon différente mais, en tout cas, de ne pas se mouvoir
625 physiquement, et ça c'est difficile !

626 I : Ça aussi, va falloir m'expliquer, ne pas se mouvoir physiquement... Mais, se mouvoir quand même
627 c'est à dire ?

628 T : Moi, comment je ressens les choses.. C'est : je me déplace dans mon corps et je vais visiter mon
629 corps, voilà.. Et, c'est se mouvoir dans son espace à soi, interne et dans son espace environnant
630 externe, le rapport avec les autres, comment on ressent les autres, comment on ressent l'espace
631 autour de soi ?... Est ce que j'entends plus les bruits ? Le chant de l'oiseau, par exemple, est ce qu'il est
632 plus clair pour moi ? Est ce que j'arrive mieux à isoler ce qui n'est pas nécessaire ? Est ce que je peux
633 arriver à ressentir la personne qui est en face de moi alors que j'ai les yeux fermés ? Est ce que .. voilà,
634 en fait, c'est de mettre en route une action réceptive au maximum, d'être le plus réceptif à ce qu'il y a
635 autour de nous.. que ce soit humain, organique, peu importe.. Et là, il me faut énormément de temps
636 pour arriver à me poser. Parce que, au début, c'est une sensation d'ébullition, je pense que j'ai les
637 yeux, mes yeux doivent être en mouvement tellement ça bouge. Voilà, ce qui m'est dans l'ordre
638 croissant le plus difficile..

639 I : Et, est ce que ce qui est le plus difficile, c'est d'être immobile, c'est de ne pas être guidé ? Ou c'est...

640 T : Quand on est guidé, ça m'aide énormément, ça me permet de me poser et de me calmer, ... et ce
641 qui m'est aussi difficile, en fonction des jours, ça me met face à mes problèmes d'acouphènes, alors là
642 c'est... c'est ma petite pathologie.. Donc, c'est un peu confrontant. Je dois impérativement arriver à
643 m'apaiser, c'est un peu comme si il y avait un torrent en moi de la tête au pied, de le calmer, voire de
644 le figer, pour après commencer à faire un état des lieux. Une fois que l'état des lieux est fait, de voir un
645 petit peu ce que je peux remettre en route, ce que je peux penser, ce que je peux « soigner », ce que
646 je peux apaiser, et après je m'ouvre à ce qu'il y a autour de moi... et là il y a encore beaucoup de
647 travail.

648 I : Et, là, est ce que tu es entrain de me dire que, le travail d'introspection tel que tu le pratiques quand
649 tu es seul par exemple, c'est s'immobiliser physiquement, et après, c'est s'immobiliser intérieurement,
650 est ce que on peut assimiler cela à ce qu'on appelle le point d'appui ?

651 T : Oui.

652 I : Et après, quand tu dis qu'il y a des choses qui se remettent en route, elles se remettent en route
653 toutes seules ? C'est toi qui décides de les remettre en route ? Et puis, quand ça se remet en route, ça
654 se remet en route de quelle manière ? Est ce que tu as identifié cela ?

655 T : Déjà, quand je suis seul, je ne vais pas au delà seulement que d'apaiser les choses, ça c'est clair.. ou
656 alors il faut que je sois guidé.. Je n'ai pas l'impression de le maîtriser. .. heu,... Je pense en tout cas
657 faire ce qu'il faut mais sans vraiment avoir la clé à chaque fois et la bonne méthode ... voilà.. heu et
658 puis ce qui n'est pas évident, c'est de ne pas sombrer dans un état de conscience très modifié, non
659 plus, pour aller à l'extrême dans un début de sommeil. Mais, par contre, il m'arrive, effectivement,
660 de... il y a des moments où je le fais, ne serait-ce que très peu de temps, à mon bureau, parce que là
661 encore une heure, j'ai du mal, 15 minutes, 20 peut être et encore je ne sais pas...

662 I : Il est pas demandé de faire plus..

663 T : Mais, il y a des moments où effectivement où ça me répare. ..

664 I : Oui, ... et dans ces moments-là qu'est ce qui se passe ? Tu sens le mouvement interne ? Je vais être
665 plus claire dans ma question..

666 T : Ben, non, là encore, dans l'ordre chronologique, c'est là où je le ressens le moins, dans la
667 gymnastique sensorielle, un petit peu plus et, lors d'un traitement en fasciathérapie pure, évidemment
668 là c'est le summum.

669 I : Et , qu'est ce qui te fait dire que ça te répare ?

670 T : Là, c'est la validation. J'ai l'impression de m'être reposé longtemps, j'ai l'impression de m'être
671 reconnecté avec mon corps, j'ai l'impression d'avoir à nouveau les pieds au sol, de ne plus avoir mon
672 corps d'un côté et le tout figé au niveau du crâne, et au niveau de mes pieds. C'est un peu vertigineux
673 et que ... heu, je vois pas très bien, je sens pas très bien ce qui s'y passe... Mais, toujours est-il que je
674 l'oblige à .. je n'ai plus cette sensation et de faire un.

675 I : Une unité ? Donc là, tu réponds à ma question d'après, donc l'introspection sensorielle a un effet
676 soignant pour toi quand tu décris cette chose là ? quand tu dis ça me répare...

677 T : En théorie, de ce que j'ai pu entendre et le peu que j'ai lu, je suis persuadé, et dans ma pratique, je
678 pense, et concrètement, j'y arrive assez peu quand même. (rires..)

679 I : Mais, .. juste ... quand tu dis « ça me répare », est ce que tu mets du soin dedans ou est ce que tu
680 mets que tu as appris quelque chose ou .. ?

681 T : C'est du soin... pour moi, c'est du soin..

682 I : D'accord.

683 T : De première nécessité dirai-je..

684 I : D'accord... et est ce que, du coup, l'introspection sensorielle, pour toi, c'est formateur et est ce que
685 c'est transformateur ?

686 T : Les deux pour moi sont indissociables

687 I : Formateur et transformateur ?

688 T : Formateur et, à la fois, transformateur, je ne pense pas qu'on puisse dissocier les deux, c'est pas
689 possible... Formateur, c'est de la valider, on est bien d'accord ?

690 I : C'est apprendre quelque chose ?

691 T : Oui, et formateur, on se sent différent après que avant, et... transformateur, on est quelqu'un de
692 différent, on a encore fait un chemin supplémentaire. Sans être prétentieux, je soupçonne qu'on fait
693 un pas supplémentaire encore vers l'avant et qu'on s'en approche un petit peu plus, même si c'est
694 vraiment infime mais... voilà.

695 I : Et, est ce que tu peux me dire un peu la nature des choses que tu apprends en introspection
696 sensorielle ? (silence..) est ce qu'il y a des moments où quand tu pratiques tu te dis : « tiens, dans cette
697 introspection sensorielle, j'ai appris quelque chose » ?

698 T : Oui, oui, oui, ... dans sa globalité, c'est apprendre à ressentir mon environnement, ... et à ressentir
699 mon corps, ce qu'il me dit, les tensions, .. les tensions qui se relâchent... je sais pas si je réponds à ta
700 question ?

701 I : Tout à fait.

702 T : À travers mes réponses, tu vois si j'ai saisi ta question...

703 I : Oui..., ensuite, concernant l'entretien verbal qui est notre 4°... , Qu'est ce que tu perçois quand on
704 fait un entretien et .. qu'est ce que ça t'apporte ?

705 T : Je perçois la personne qui me pose des questions... (rires..)

706 I : C'est-à-dire ?

707 T : C'est une boutade... (rires...) il en faut bien un petit peu...

708 I : Oui, oui, pas de soucis...

709 T : Je ne sais pas parce que je suis dans le vif du sujet, hein, je suis dans l'action : question réponse,
710 peut être que ça va m'apporter, je dis peut-être... **Je reste toujours humble, ça va m'apporter une**
711 **réflexion : « tu te rends compte que tu as dit ça, tu as dit ça quand même et que tu n'avais pas**
712 **intellectualisé, que tu n'avais pas analysé, ni formulé verbalement », comme des fois, on se parle à soi**
713 **même, à voix haute..**

714 I : Et dans les entretiens qu'on a déjà pu faire un peu tous les deux, même si c'était pas sous cette
715 forme-là, est ce que tu as ... ?

716 T : **Ça permet de planter le décor, de faire un point et de valider certaines choses, oui, de verbaliser.**

717 I : Et ça sert à quoi ? Ça te sert à quelque chose de verbaliser ou pas ? Aujourd'hui, ... y a pas de ... je
718 n'attends pas de réponse

719 T : J'essaie de.. de penser la réponse la plus juste.. heu, à mon sens, quand je viens en tant que patient,
720 pour moi, **c'est donner des outils, c'est de valider ce que je ressens.. heu, de l'objectiver. C'est surtout**

721 de donner des outils, en tout cas, au praticien ... maintenant, à travers l'entretien là tout de suite, je ne
722 sais pas.. il faut que je.. je suis là plus dans une démarche effectivement d'être sincère, d'être le plus
723 juste, le plus honnête ce qui va de soi bien sûr, de.. de redonner justement tout ce que moi, j'ai pu,
724 tout ce que tu as pu me donner, ce que vous avez pu me donner. Effectivement m'apprendre, un peu
725 comme un petit bilan mais voilà... Maintenant, vis à vis de moi même encore à nouveau, j'ai besoin
726 effectivement d'analyser alors, de façon implicite ou explicite encore, mais, heu.. je dis souvent ça je
727 trouve.... il me faut du temps..

728 I : Et quand tu dis : donner des outils au praticien, ça veut dire quoi ça ?

729 T : Ben... donner des outils, c'est de répondre aux questions et de voir quel était le changement et de
730 voir si il y a changement ? S'il y a régression ? S'il y a évolution ?

731 I : C'est un outil de bilan aussi pour toi ?

732 T : Oui, ça me permet de verbaliser effectivement le bilan..

733 I : Donc, est ce que tu dirais que l'entretien en lui-même a un aspect soignant ?

734 T : L'entretien, celui-ci ?

735 I : Oui ou d'autres qu'on a pu avoir, quand je te demande de décrire tes perceptions, de me dire un
736 peu là où tu en es ? Qu'on travaille un peu par rapport au ressenti ?

737 T : En deux temps..., premier temps, là tout de suite, je serai tenté de dire que non. Maintenant, en
738 tant que patient, soignant oui, par la suite à donner après... parce que verbalement et, pour que ce soit
739 soignant à mon avis, je pense qu'il faut que l'entretien doit être plus profond ou .. plus intense.. Je vais
740 essayer d'être clair dans mes propos... Effectivement, il y a des questions, il y a des réponses.. heu,
741 c'est de donner effectivement des outils au patient, vous ne pensez pas que.. donc d'essayer de valider
742 lui-même l'une des solutions effectivement.. à valider certaines choses repérées à changer.. je ne sais
743 pas si je suis clair dans mes propos ?

744 I : Oui.

745 T : Ça s'apparente un petit peu à une certaine psychanalyse, ..

746 I : Tu veux dire que, pour bien clarifier, est ce que ce serait un moment de prise de conscience où on
747 travaille autour de prises de conscience ? Et on se donne des objectifs de travail ?

748 T : Oui, je.. pense qu'il peut y avoir un travail à approfondir, bien complémentaire par rapport au
749 traitement pur et dur, j'espère que je ne galvaude pas ? ... Peut être effectivement d'avoir une
750 approche plus analytique, patient, « psychanalyste », parce que la façon comme on maltraite son
751 corps, c'est que quelque part, j'en suis intimement convaincu, il y a un manque quelque part, il y a des
752 appréhensions, des... psychoses, des problèmes d'ordre d'abord intellectuel. Je pense que l'essence,
753 elle est là, et je pense que d'avoir une grosse approche de psychanalyse, ... effectivement pour soigner
754 mentalement et de l'accompagner avec un traitement en somato-psychopédagogie ou simplement en
755 fasciathérapie, je ne sais pas si je suis clair dans mes propos ?

756 I : Donc toi, tu verrais ça comme .. essayer de voir un peu.. Essayer de résoudre des problématiques,
757 quelque chose comme ça ?

758 T : Oui, oui, à partir du moment où on est bien dans sa tête, où on est en accord avec soi-même à
759 200%, je suis intimement convaincu qu'on est plus en relation avec soi, avec son mouvement interne
760 et qu'on agresse moins, qu'on s'agresse moins, oui, .. et oui.. Voilà, ce que je veux dire pas là.
761 Maintenant, pour recentrer un petit peu l'entretien et ma réponse sur ta question.. je vais peut être
762 changer un petit peu mon point de vue, oui, l'entretien verbal doit soigner, il soigne.. mais à une seule
763 condition, c'est que peut être on y accorde autant de temps, autant d'importance, de contenus que de
764 poser ses questions autres que « où vous en êtes » ? Comment vous vous sentez aujourd'hui ? Et
765 après, je vais vous traiter, peut être que ça demanderait effectivement à développer cet axe là..

766 I : Et, par exemple, quand je te demande de décrire tes sensations, quand je te demande si tu fais des
767 liens avec ta vie quotidienne, des choses comme cela, est ce que ça tu considères que c'est un
768 entretien verbal ou pas ?

769 T : Oui..

770 I : Et, quand on fait ce travail là, est ce que tu penses que c'est soignant ? Formateur ? ...

771 T : Soignant, je ... je vais essayer de pas me disperser et de rester cohérent par rapport à ce que je
772 viens de te répondre, soignant oui, à partir du moment où on conduit un entretien plus approfondi...

773 heu, ... Formateur, oui, je pense qu'on doit en ressortir plus grandi et valider certaines choses qui doit
774 pousser à réfléchir un petit peu plus loin dans cette direction, et d'approfondir une certaine analyse,
775 oui, c'est à dire qu'on donne des outils, les gérer ces outils, les analyser et après passer à l'action, ...
776 I : Hm.
777 T : Ne serait-ce que toutes les pensées intrusives qui me pourrissent la vie.. ça, par exemple, d'arriver
778 mentalement à les identifier et à ne pas laisser prendre prise, qui affectent son état physique et
779 mental. Où là, par contre, avant même de connaître la méthode... j'en ai toujours été intimement
780 convaincu
781 I : Est ce que tu as un instrument que tu préfères ? (rires de T.) une modalité ? Une mise en
782 situation pratique que tu préfères ?
783 T : Ne me laisse pas la possibilité de ..
784 I : De dire oui.. ?
785 T : De dire des bêtises.. heu.. oui, je vais être suffisant en disant : « quand on me traite », vraiment, ou
786 quand il y a un contact physique.. c'est clair..
787 I : Manuel ?
788 T : Manuel ...
789 I : Est ce que tu sais pourquoi ?
790 T : Oui, ta réponse, je te l'ai ..
791 I : Tu me l'as déjà donnée, par rapport à l'intensité de tes perceptions ?
792 T : Ah oui, c'est sûr..
793 I : Et, est ce que c'est dans la thérapie manuelle que tu as rencontré le mouvement interne ? Bon, j'ai
794 déjà des réponses mais..
795 T : Oui, à 300%, d'ailleurs, c'est là où il est le plus intense, c'est là où je me régale le plus .. tout en
796 sachant que ce n'est pas la solution finale..
797 I : Ça, je crois qu'on a bien compris.. là, où tu es le plus en difficulté, tu me confirmes que c'est dans
798 l'introspection sensorielle ?
799 T : Oui, ouais ..
800 I : Donc, on en a déjà un petit peu parlé, c'est ce .. ce qui t'est le plus difficile..
801 T : Il y a des choses qui me sont aussi difficiles en gymnastique sensorielle, ça c'est clair !
802 I : D'accord, maintenant, quand tu es en difficulté dans ta vie, est ce que tu utilises la somato-
803 psychopédagogie ? et plutôt..
804 T : (rires..)
805 I : Tu peux dire non, il n'y a pas de problème, .. tu peux dire oui, il n'y a pas de .. et si oui, qu'est ce que
806 tu utilises ? Et dans quel cas, est ce que tu te dis : « tiens là, je vais faire une introspection parce que
807 .. » ?
808 T : Trop rarement peu et pas suffisamment.. je m'auto flagelle voilà..
809 I : C'était pas le but..
810 T : Non, non mais .. non, pas suffisamment, la seule chose que .. je ne me dis pas « tiens, je sens ça et
811 je vais faire ça... ». Je vais ressentir et essayer d'agir effectivement, de me remettre dans une ambiance
812 et essayer de me calmer, de freiner mon rythme, je vais.. si c'est ça .. m'asseoir et faire une pseudo
813 introspection pour essayer d'évacuer toutes ces pensées un petit peu intrusives, et diminuer mon
814 stress... Dans les moments difficiles, dans la vie de tous les jours, c'est vraiment fait de façon intuitive,
815 tu vois, c'est pas.. je me dis pas à un moment : « je vais faire ça, j'ai appris, je vais le mettre en
816 application, c'est maintenant qu'il faut que je le fasse.. »
817 I : C'est quand tu te sens pas bien, quand tu as un ressenti de..
818 T : Oui, oui, c'est mon corps qui me dit, faudrait peut être faire une petite pause ..
819 I : D'accord, tu choisis plutôt l'introspection, la gymnastique sensorielle ?
820 T : Oui, oui
821 I : Et même par rapport à la ... à la thérapie manuelle ?
822 T : Ben, la thérapie manuelle, faut il encore que je puisse avoir quelqu'un...
823 I : Quelqu'un sous la main, c'est ça ?
824 T : Oui, quelqu'un sous la main ou être sous la main de quelqu'un..., mais c'est pas toujours possible !

825 I : Sinon, tu ferais appel plus à la thérapie manuelle ?

826 T : Ah, oui, honnêtement, si j'en avais la possibilité, ... si c'était pas contre indiqué, tous les jours..

827 I : La thérapie manuelle ?

828 T : Ah ouais, tous les jours, c'est vraiment, c'est une sensation extraordinaire, c'est clair...

829 I : Bon, tu as un petit peu répondu mais je vais te poser la question d'une certaine manière, .. quelle

830 est pour toi la place de tout ce qui est guidage manuel, verbal dans le renouvellement de ce rapport à

831 toi ? par rapport à toutes ces mises en situation pratique, quelle est la place que tu donnes à cette

832 médiation que l'on pratique soit avec des mots, soit avec la main.. ?

833 T : La place que je donne, c'est quoi... dans un ordre croissant ?

834 I : Bon.. par exemple, est ce que tu penses que.. c'est pas possible de poser la question par rapport à

835 la thérapie manuelle, mais quelle est l'importance que tu donnes dans ce changement de toi à toi..

836 T : J'y accorde, plus le temps passe et plus je suis raisonnable et plus, j'y accorde de l'importance. Je

837 pense que.. qu'il est nécessaire, même si je m'écoute d'une façon primaire où je dirai tout de suite,

838 c'est effectivement qu'on me traite.. mais je sais que c'est nécessaire et j'essaie d'y accorder autant

839 d'importance, que ce soit la gymnastique sensorielle, que ce soit l'introspection... méditation, pour ça,

840 je ne peux pas encore utiliser ce terme là. Pour ça, il faut un certain niveau.. et là, je suis encore loin de

841 ça, d'accord ?.. sauf si, éventuellement je suis guidé, bien accompagné, je veux y accorder autant

842 d'importance, ce n'est pas du tout la même densité de plaisir, c'est plus ou moins des fois confrontant,

843 mais je pense que tout est nécessaire.

844 I : Et, dans les différentes mises en situation,.. comment tu ressens ça ? Quand on vous guide

845 verbalement, est ce que c'est plutôt une aide, est ce que c'est plutôt.. Est ce que c'est indispensable et

846 est ce que tu penses que la manière dont on donne les consignes ? La manière dont on touche, est ce

847 que cela a son importance ou pas ?

848 T : De toute façon, à partir du moment où c'est une communication, on est bien d'accord.. Lorsqu'on

849 est pas seul, dans la communication, on rentre dans la problématique de la communication, il faut qu'il

850 y ait un feeling et un certain accordage, excuse moi d'utiliser ce terme, entre patient et thérapeute ,

851 guide oui.. voilà.. ça c'est nécessaire, si ça ne passe pas, il n'y a rien qui se passe, donner, recevoir,

852 ...c'est ..

853 I : Et, est ce que tu penses que le choix des mots, la manière de dire, ça compte ou pas ?

854 T : Oui, oui, ben ..

855 I : Vas y ! vas y !! je sais bien que c'est ton métier

856 T : Je ne veux pas entrer dans le débat, mais oui, bien sûr, heu.. entre la chaleur, le volume, ..

857 l'intensité, le rythme, les couleurs, effectivement de l'outil de communication.. oui, la voix est

858 importante.. la gestuelle, le regard, l'intention qu'on va porter, bien sûr que tout cela est important, et

859 plus on a ce sentiment.. et ce plaisir de donner, plus c'est là, et normalement la personne qui est en

860 face le prend comme tel et c'est.. elle le reçoit avec une intensité d'autant plus grande..

861 I : Et, est ce que tu penses que cela a une importance dans le changement du rapport à soi ?

862 T : Heu, .. oui, parce que.. je pense qu'on rentre un petit peu dans.. un monde qui est... tout le monde

863 court après, qui est très fort... l'amour dans le sens universel.. heu.. donc voilà, c'est obligé de modifier

864 sa perception et son rapport à soi. On accuse réception de tout ce qui est transmis, entre les mots et

865 l'ambiance, toutes les couleurs qu'il va y avoir, on assimile, on écoute, on reçoit, on se dit que c'est

866 génial. Et, on se dit qu'on devrait tous communiquer de cette manière-là, on se dit : « je rêverai d'être

867 cette personne là, d'être dans son corps.. d'être en accord, d'être aussi pleinement bien »... et bien

868 sûr, on devrait tous avoir ce rapport à soi de cette façon-là et .. On rentre après dans une forme de

869 respect de soi,.. respect d'autrui.. (silence), mais à mon avis, je m'écarte un peu du sujet mais, à mon

870 avis, avant d'être à l'écoute, d'être généreux, d'être capable de sensibilité, d'altruisme, il faut d'abord

871 s'aimer soi-même, écouter son corps, se respecter, et .. voilà.. avant.. je pense que les deux sont liés,

872 et il faut d'abord commencer par soi même.

873 I : T'as quand même compris beaucoup de choses dans notre méthode... là, on arrive à la fin de.. dans

874 tous les cas des questions que j'avais préparé, ... Est ce que tu as quelque chose à dire qui nait de ce

875 sujet-là, ou autre chose à dire qui nait de cette réflexion qu'on vient de mener ensemble ?

876 T : Un point très important, je serai extrêmement curieux de savoir jusqu'où on peut aller lorsqu'on vit
877 la méthode, j'allais dire maîtrise mais là encore c'est pas le bon terme. Quand on vit pleinement cette
878 méthode, quand on arrive à décupler et à déployer tous ces sens, heu... à la vivre d'une façon intuitive,
879 instantanée, jusqu'où on peut aller quelles sont les limites ? Est ce que la méthode sait .. parce que
880 très honnêtement avec ce qu'on arrive à ressentir lorsqu'on est .. petite boutade, mais ça me fait rire,
881 sur votre tatami, je me demande ce que ça doit être, effectivement, de pouvoir explorer .. heu,
882 différentes axes et on doit pouvoir le mettre en application pour beaucoup de choses. Et, on doit
883 pouvoir décupler ses sens au niveau même de sa capacité intellectuelle et psychique, j'en suis
884 persuadé, je pense en tout cas, ..

885 I : Tu le penses parce que tu l'as déjà expérimenté en partie ?

886 T : Non, ..

887 I : En partie dans ce que tu dis ?

888 T : Oui, par rapport à ce que je t'ai dit tout à l'heure, mais heu, ... je .. je ne pense pas que ce soit
889 quelque chose que l'on provoque de façon artificielle, je pense qu'il doit y avoir une raison à cela, un
890 objectif à cela.. heu... voilà, quoi.. Je pressens, c'est tout, et j'ai eu l'occasion de lire des ouvrages, de
891 feuilleter au hasard certaines pages écrites de Danis Bois, notamment ... apparemment, j'ai cru
892 comprendre que.. on en est au début de toutes les capacités que peut offrir la méthode et, très
893 honnêtement, j'aimerais savoir jusqu'où on peut aller, ça c'est clair...

894 I : Bon, ben ,c'est une belle perspective..

895 T : Là, c'est de la gourmandise... tu sais, c'est quand même paranormal, on entre dans un terrain
896 glissant ..

897 I : Paranormal ou inhabituel ?

898 T : C'est l'inhabituel ou paranormal, en fait, on utilise trop peu notre capacité à... intellectuelle,
899 psychique, qui est vraiment infime par rapport à ce qu'on pourrait en faire...

900 I : Quand tu parles de capacité intellectuelle ou psychique, tu parles de phénomènes de conscience ou
901 de ..

902 T : De .. de .. conscience et de .. physique, para physique, ..

903 I : Qu'est ce que tu veux dire quand tu dis cela ?... Il me semble que tu as dit tout à l'heure que .. tu
904 étais très cartésien enfin que tu aimais.. Est ce que là ça te paraît concret ce que tu vis ?

905 T : Ça me paraît concret, parce que ça fait écho à certaines ... « doctrines » parce que je suis persuadé
906 qu'on peut faire infiniment plus de choses dans l'action et dans le ... ressenti qu'on est capable de faire
907 maintenant..

908 I : Mais qu'est ce qui te fait dire paranormal ?

909 T : Paranormal, dans le sens où c'est quelque chose de .. peut être certainement, certaines personnes
910 .. y arrivent partiellement dans des domaines.. bien précis parce que le mortel est complètement
911 coupé de tout cela et on ne se fait pas suffisamment confiance..

912 I : Pour toi, quand tu dis paranormal, c'est ce qui n'est pas quotidien ?

913 T : Oui, oui..

914 I : Donc c'est ce que nous, on appelle, inhabituel ou extra quotidien, c'est juste.. les mots, parce que
915 paranormal, c'est souvent utilisé pour des trucs hyper mystérieux..

916 T : Non, c'est par rapport à ce que l'homme normal est capable de faire.

917 I : Oui, je l'entends et là, je parle de toi, est ce que quand tu fais appel à ton expérience, ton vécu, c'est
918 quand même assez concret ce que tu vis. Est-ce que, par exemple, si quelqu'un te disait que ce que tu
919 vis cela n'existe pas .. il pourrait te convaincre ou pas ?

920 T : Pas du tout..

921 I : C'est-à-dire ?

922 T : Non, parce que je le valide et à partir du moment où je ressens avant même de savoir pourquoi et
923 je le ressens, et que c'est là, je peux pas faire autrement que de l'accepter et le reconnaître.

924 I : Si quelqu'un te disait par exemple, le mouvement interne cela n'existe pas, est ce que tu.. pourrais
925 dire oui, cela n'existe pas.. ?

926 T : Tu plaisantes, j'espère, non c'est pas possible, la personne ne me fera pas changé d'avis.

927 I : C'est en ce sens que paranormal, .. mais là il y a une expérience tellement réelle..

928 T : On doit arriver, j'en suis persuadé à développer des facultés mentales, j'en suis sûr... soit de s'auto
929 soigner aussi..
930 I : C'est évident.. mais c'est pas un truc complètement éthéré, c'est en ce sens-là, que moi, le terme
931 paranormal me gêne, mais, comme tu l'as défini ça me va..
932 T : Non, je ne parle pas du tout de choses... je parle pas de télékinésie ou de .. fantôme, ni d'objet qui
933 se déplace ou ..
934 I : C'est important de préciser parce que, justement, le terme paranormal emporte avec lui tout ce qui
935 est : tourner les tables, ..
936 T : Ça, c'est un autre champ, ..
937 I : Ce n'est pas de ça dont tu parles ?
938 T : Tout à fait
939 I : Bon... ben écoute, je te remercie beaucoup..
940 T : Je t'en prie..
941 I : T'as appris quelque chose dans cet .. ou c'était..
942 T : De verbaliser, exprimer quelle est ma position, mon point de vue, ce que je ressens.. mais c'est un
943 peu : « faites ce que je dis et pas ce que je fais », parce que c'est bien beau tout cela mais après, il faut
944 y travailler et le mettre en pratique ce que je ne fais pas suffisamment. En tout cas, intellectuellement,
945 c'est .. bien assimilé, identifié, alors après, il me faut du temps.. je vais repenser à des moments qui
946 sont très intéressants et riches d'échanges. Cela permet de réfléchir et d'aller au fond de soi,
947 rechercher ses idées, traduire un ressenti, et parler pourquoi pas de l'avenir... en tout cas, du mien, sur
948 ma position vis-à-vis de la méthode, de ..
949 I : Vis-à-vis de toi, aussi peut être ?
950 T : Oui, c'est clair, et en même temps, ce qui est amusant, c'est que si c'est la bonne personne, que la
951 personne est prête, c'est important parce que c'est pas facile à faire, c'est quand même assez
952 complexe.. déjà comprendre ce que c'est, comment ça fonctionne.. c'est énorme quand même..
953 I : Je ne peux qu'être d'accord avec toi..
954 T : On parle simplement de tissu qui enveloppe le corps à différents niveaux et étages et d'avoir une
955 certaine autonomie, un certain mouvement et une capacité aussi importante, c'est énorme ..
956 I : Je te remercie beaucoup en tout cas
957 T : Je t'en prie