



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences Humaines et Sociales

Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive

**Contenus de vécu et processus à l'œuvre
dans l'Introspection Sensorielle
sur le mode du Sensible**

***Recherche qualitative en première personne radicale
à partir d'Introspections Sensorielles
décrites dans l'immédiateté***

Claudia Nottale

Porto, 2014



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences Humaines et Sociales

Dissertation de Mestrado en Psychopédagogie Perceptive

**Contenus de vécu et processus à l'œuvre
dans l'Introspection Sensorielle
sur le mode du Sensible**

*Recherche qualitative en première personne radicale
à partir d'Introspections Sensorielles
décrites dans l'immédiateté*

Directeur de recherche : Dr. Didier Austray

Claudia Nottale
Porto, 2014

Abstract

Résumé :

La recherche exposée dans ce mémoire porte sur l'expérience rencontrée dans les Introspections Sensorielles sur le mode du Sensible. Une comparaison est établie avec l'expérience paroxystique selon Maslow, l'expérience optimale selon Csikszentmihályi et l'expérience intuitive selon Petitmengin. Ces différentes descriptions sont abordées du point de vue de la psychologie humaniste qui vise à explorer l'être humain à travers ses potentialités. Dans un deuxième temps, l'analyse qualitative des données – issues d'Introspections Sensorielles décrites dans l'immédiateté – est menée à partir d'une posture de chercheuse en première personne radicale, et utilise une méthodologie catégorielle et interprétative. Enfin, la synthèse des analyses permet de dégager des spécificités de l'Introspection Sensorielle par rapport aux autres modèles présentés dans le champ théorique.

Resumo :

A investigação apresentada nesta dissertação é sobre a experiência encontrada nas Introspeções Sensoriais, a partir do modo do Sensível. É, aqui, estabelecida uma comparação entre a experiência paroxística segundo Maslow, com a experiência positiva segundo Csikszentmihályi e com a experiência intuitiva segundo Petitmengin. Estas diferentes descrições são abordadas do ponto de vista da psicologia humanista, que tem como fim explorar o ser humano através das suas potencialidades. Num segundo momento, a análise qualitativa dos dados - resultantes das Introspeções surgidas na imedietez - foi conduzida a partir duma postura de investigador na primeira pessoa radical e utiliza uma metodologia categorial e interpretativa. Finalmente, a síntese desta análise permite extrair as especificidades da Introspeção Sensorial relativamente a outros modelos apresentados no campo teórico.

Remerciements

Merci à mon professeur et directeur de recherche Didier Austry pour sa patience infinie, son soutien et sa clarté qui ont jalonné une longue, difficile et enrichissante recherche.

Merci à tous mes professeurs du master pour la qualité de leur enseignement.

Merci à Marie-Christine Josso pour sa bienveillance et ses conseils au sujet de mon récit d'expérience.

Merci aux stagiaires que j'accompagne depuis des années et qui m'ont encouragée durant mon parcours de chercheuse.

Merci à mes nombreux amis de Nantes, Paris, Lille, La Réunion... et d'ailleurs, pour leur accompagnement et à mon amie Laure Anne pour son soutien joyeux et nos temps de partage dans des vacances qui étaient surtout du travail.

Merci à ma famille, aux frères, neveux et nièces qui me voient avec bienveillance depuis des années passer une bonne partie de nos temps de vacances sur un ordinateur.

Merci en particulier à ma sœur Elisabeth pour son aide en traduction et compréhension des neurosciences, et à mon frère Laurent pour nos échanges sur la conscience.

Un remerciement particulier à ma mère qui m'enseigne depuis toujours la résilience, la persévérance, un regard émerveillé sur la beauté de la vie, la sagesse, la compassion et la possibilité à n'importe quel âge de développer un potentiel créatif.

Merci à Frédéric Le Van pour nos échanges précieux qui ont nourri ma recherche, et pour ses corrections qui me font apprécier la langue française.

Merci au professeur Danis Bois de m'avoir révélé le Sensible, et d'œuvrer sans relâche pour trouver les moyens pratiques et théoriques de le rendre accessible à tous.

Sommaire

Abstract	3
Remerciements	4
Sommaire	5
Introduction générale et mise en place de la recherche	14
1 Présentation.....	14
1.1 Expérience paroxystique selon Maslow	15
1.2 Psychopédagogie perceptive.....	16
1.3 Vocation de la recherche	17
2 Pertinence personnelle	18
2.1 Genèse de la recherche, l'expérience paroxystique selon Maslow	18
2.2 Expérience de l'Amour puis découverte de la dimension du corps Sensible	19
2.3 Genèse du projet de recherche sur l'Introspection Sensorielle.....	20
2.4 Ce que je ne sais pas et que cette recherche va m'apporter	21
2.5 Assumer ma spécificité perceptive	21
3 Pertinence professionnelle	22
3.1 Produire un écrit sur l'Introspection Sensorielle selon Bois.....	22
3.2 Enrichir les connaissances sur la pratique de l'Introspection Sensorielle	22
4 Pertinence sociale	23
4.1 Expérience paroxystique comme accès à un état naturel de l'homme.....	23
4.2 Introspection Sensorielle et potentiel de fraternité et d'amour	24
5 Pertinence scientifique.....	25
6 Question et objectifs	26
PARTIE I Problématisation théorique	28
Introduction générale au champ théorique	29
Chapitre I – L'expérience vécue spontanément	31
1 L'expérience paroxystique selon Maslow	31
1.1 Abraham Maslow et la psychologie humaniste	31
1.2 Définitions des expériences paroxystiques selon Maslow	34
1.3 Ce que les expériences paroxystiques ne sont pas.....	35
1.4 Liste semi-détaillée des contenus de vécu de l'expérience paroxystique selon Maslow	35
1.5 Individus paroxystes et non-paroxystes.....	37
1.6 Processus d'intégration de l'expérience paroxystique.....	38

1.7 Conclusion	39
2 L'expérience optimale selon Csíkszentmihályi	39
2.1 Introduction	39
2.2 Description des expériences optimales	40
2.3 Les huit caractéristiques majeures de l'expérience optimale.....	41
2.4 Comparaison entre expérience optimale et expérience paroxystique	41
2.4.1 <i>Caractéristiques similaires</i>	41
2.4.2 <i>Différences</i>	42
2.5 Les actes susceptibles de créer une expérience de flot	42
2.6 Conclusion	43
3 L'expérience Intuitive selon Petitmengin	43
3.1 Introduction	43
3.2 Découverte d'une succession d'actions et d'états intérieurs.....	44
3.3 Les quatre gestes de l'expérience intuitive	44
3.4 Rapport conscient au corps dans les expériences intuitives.....	45
3.5 Perceptions corporelles dans les quatre gestes de l'expérience intuitive.....	45
3.6 Processus de l'émergence et accompagnement de l'expérience intuitive	46
3.7 Conclusion	47
Chapitre II – Le Sensible et l'Introspection Sensorielle	49
1 Le paradigme du Sensible.....	49
1.1 Bois et le Sensible du corps	49
1.2 Définition.....	50
1.3 Le Sensible et le mouvement interne	52
1.3.1 <i>Lenteur et septième sens</i>	52
1.3.2 <i>Corps en tant que matière perçue et percevante, porteuse du potentiel de la perception</i>	53
1.3.3 <i>Le chiasme : une propriété du Sensible</i>	54
1.4 Sensible, potentialité et nature humaine	55
2 La perception du Sensible, propriétés.....	56
2.1 Potentiel de la perception.....	56
2.2 La perception paroxystique et les nuances	56
2.2.1 <i>Rapport à l'intensité</i>	58
3 Contenus de vécu de l'Introspection Sensorielle.....	59
3.1 Introduction	59
3.2 La Spirale processuelle du rapport au Sensible	60
3.3 D'autres contenus de vécu, généralisation.....	61
3.3.1 <i>Évaluation des états de densité de la matière corporelle et leur localisation</i>	61
3.3.2 <i>Le silence</i>	62
3.3.3 <i>Une atmosphère colorée bleue</i>	62
3.3.4 <i>L'espace</i>	62

3.3.5	<i>L'imaginaire</i>	63
3.3.6	<i>Les pensées immanentes</i>	63
3.3.7	<i>La remémoration spontanée</i>	64
3.3.8	<i>La sensation organique</i>	64
3.4	Éprouvé et tonalités	65
3.4.1	<i>Définition</i>	65
3.4.2	<i>Les cinq catégories de tonalités selon Bois</i>	65
4	Condition d'émergence de l'expérience paroxystique selon Maslow et comparaison avec l'expérience du Sensible	66
4.1	Temporalité d'apparition de l'expérience.....	67
4.2	Le paroxysme réside dans le rapport que la personne établit vis-à-vis de son expérience.....	67
4.3	Expérience paroxystique : à la limite de la compréhension du sujet	68
4.4	Conclusion.....	68
	Conclusion générale du champ théorique	69
	Partie II Épistémologie et méthodologie.....	72
	Chapitre I – Cadre pratique, L'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible	73
1	De l'apprentissage de l'Introspection Sensorielle à l'autonomie	73
1.1	Comment est pratiquée l'Introspection Sensorielle ?	74
1.2	Objectifs visés par la pratique de l'Introspection Sensorielle.....	74
2	L'écriture descriptive et réflexive de l'Introspection Sensorielle.....	75
	Chapitre II – Posture épistémologique	76
1	Mon choix d'une posture en première personne radicale	76
2	Recherche en première personne	77
3	Richesse de la subjectivité	77
4	Notion d'expérience dans la posture en première personne	78
5	Nécessité de l'expertise	78
6	Posture en première personne radicale	79
7	Recherche en première personne radicale et pratiques du Sensible	80
	Chapitre III – Méthodologie de production des données.....	81
1	Recueil de données	81
2	Genèse du recueil de données : lecture de journaux intimes, liste d'expériences paroxystiques et deux entretiens avec des experts	81
3	Introspections Sensorielles décrites verbalement dans l'immédiateté puis retranscrites	82
4	Récits d'expériences paroxystiques autour d'un processus d'évolution dans le Sensible	83
5	Place de la réciprocité dans les Introspections Sensorielles	84

6	Description phénoménologique des Introspections Sensorielles dans l'immédiateté.....	84
7	Mon objectif : tout décrire avec précision et détails.....	84
8	Premières analyses contenues dans le récit d'expériences	85
9	Outils de la psychopédagogie perceptive permettant une distance de proximité	85
9.1	Le point d'appui.....	86
9.2	La neutralité active	86
9.3	La conscience témoin	87
10	Écriture métaphorique de l'introspection Sensorielle.....	87
Chapitre IV – Méthodologie d'analyse des données		89
1	Introduction.....	89
1.1	Ma posture de chercheuse envers le verbatim que j'ai moi-même créé	89
1.2	L'analyse au niveau des contenus de vécus et en mode métaphorique	90
2	Première séquence d'analyse	91
3	Deuxième séquence de l'analyse : la catégorisation finale	92
4	Troisième séquence : les récits catégoriels.....	92
5	Quatrième séquence : l'analyse herméneutique transversale	93
Partie III Analyse des données		95
Chapitre I – Présentation des catégories		96
1	Introduction.....	96
2	Catégorie : Part active du Sensible	96
2.1	Définition.....	96
2.2	Propriétés	96
2.3	Sous-catégories.....	97
2.3.1	<i>Sensations physiques.....</i>	<i>97</i>
2.3.2	<i>Sens de la vue intérieure.....</i>	<i>97</i>
2.3.3	<i>Sens de l'ouïe pour l'écoute du silence.....</i>	<i>98</i>
2.3.4	<i>Perception de la profondeur.....</i>	<i>98</i>
2.3.5	<i>Perception de l'espace.....</i>	<i>98</i>
2.3.6	<i>Les tonalités.....</i>	<i>98</i>
2.3.7	<i>Phénomène d'intensité.....</i>	<i>98</i>
3	Catégorie : Part active du sujet dans l'Introspection Sensorielle.....	99
3.1	Définition.....	99
3.2	Propriétés	99
3.3	Sous-catégorie : Capacités, comportements, sentiments et émotions.....	99
3.3.1	<i>Définition.....</i>	<i>99</i>
3.3.2	<i>Propriétés.....</i>	<i>99</i>
3.4	Sous-catégorie, contenus de vécu psychiques : les quatre modes de pensées	101
3.4.1	<i>Définition.....</i>	<i>101</i>

3.4.2	<i>Propriétés</i>	101
4	Catégorie : Parts actives du Sensible et du sujet combinées.....	102
4.1	Définition.....	103
4.2	Propriétés.....	103
	Chapitre II – Analyse interprétative transversale.....	104
1	La part active du Sensible sur le sujet dans l’Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible.....	104
1.1	Sensations physiques.....	104
1.1.1	<i>Globales et localisées dans le corps</i>	104
1.1.2	<i>Des sensations de résistance</i>	106
1.2	Le sens de la vue intérieure.....	107
1.2.1	<i>De la lumière et des couleurs</i>	107
1.3	L’ouïe.....	107
1.3.1	<i>L’écoute du silence</i>	107
1.4	Perception de la profondeur.....	107
1.5	Perception de l’espace.....	108
1.5.1	<i>Chiasme intérieur / extérieur</i>	108
1.5.2	<i>Un espace infini</i>	108
1.5.3	<i>Plein</i>	108
1.5.4	<i>Autres qualitatifs</i>	109
1.5.5	<i>Espace et lumière</i>	109
1.5.6	<i>En lien avec la douceur</i>	109
1.5.7	<i>En lien avec une sensation d’amour</i>	109
1.5.8	<i>Espace et conscience</i>	110
1.5.9	<i>Un espace cosmique</i>	110
1.6	Tonalités.....	110
1.6.1	<i>Méta-affectives</i>	110
1.6.2	<i>Métapsychique</i>	111
1.6.3	<i>Méta-affectif et métapsychique combinés</i>	111
1.7	L’intensité.....	111
1.7.1	<i>Subtilité, douceur et profondeur</i>	111
1.7.2	<i>Évanescent et puissant</i>	112
1.8	Conclusion.....	112
2	Deuxième catégorie : La part active du sujet ; première sous-catégorie, les actes, sentiments et émotions.....	112
2.1	Capacités à la mise en lien.....	113
2.1.1	<i>Première exemple de la capacité à faire une mise en lien</i>	113
2.1.2	<i>Deuxième association ou mise en lien</i>	114
2.1.3	<i>Troisième association ou mise en lien</i>	115
2.1.4	<i>Quatrième association ou mise en lien</i>	116
2.1.5	<i>Synthèse sur les différents modes de liens/associations et prise de consciences</i>	117
2.2	Comportements.....	117

2.2.1	<i>Volontés inadéquates et favorables</i>	118
2.2.2	<i>Les rapports positifs à la douleur et à soi</i>	119
2.3	Des attitudes	119
2.3.1	<i>Favorables : la curiosité, l'intérêt et la confiance</i>	119
2.4	Actions psychiques	120
2.4.1	<i>Favorables, le lâcher prise</i>	120
2.5	Actions physiques et psychiques combinées	120
2.5.1	<i>Volontaire et non favorable, la saisie</i>	120
2.5.2	<i>Volontaire et favorable, le lâcher prise</i>	121
2.5.3	<i>Volontaire et favorable</i>	121
2.6	Actions physiques.....	122
2.6.1	<i>Volontaire et favorable</i>	122
2.7	Sentiments	122
2.7.1	<i>Rapports favorables : admiration, émerveillement, reconnaissance, gratitude et amour</i> 122	
2.8	Emotions : moral bas, tristesse et souffrances	123
2.9	Conclusion.....	124
3	Deuxième catégorie : La part active du sujet ; deuxième sous-catégorie, les quatre modes de pensée	124
3.1	Pensées quotidiennes	124
3.2	Pensées « méta ».....	125
3.2.1	<i>Libération des préoccupations</i>	125
3.2.2	<i>Description de processus, la vue intérieure et l'écoute du silence</i>	125
3.2.3	<i>Intention de thématique, questionnement et constats</i>	125
3.2.4	<i>Description qui retrace un processus d'évolution intime</i>	126
3.3	Premier niveau du pré-réflexif du Sensible, en relation avec l'histoire biographique du sujet	126
3.3.1	<i>Compréhensions</i>	126
3.3.2	<i>Connaissance par contraste</i>	127
3.3.3	<i>Vision imaginaire métaphorique porteuse de sens biographique</i>	127
3.4	Deuxième niveau du pré-réflexif du Sensible, hors biographie.....	128
3.4.1	<i>Pensées qui se donnent, découvertes, faits de connaissance</i>	128
3.4.2	<i>Sens associé à des images métaphoriques porteuses de sens</i>	128
3.4.3	<i>Visions imaginaires métaphoriques et porteuses de sens</i>	129
3.5	Conclusion.....	130
4	Troisième catégorie, les parts actives du Sensible et du sujet combinées : séquences et évolutivité globale	130
4.1	Séquences de l'Introspection Sensorielle 1	131
4.1.1	<i>Séquences évolutives et de maturation</i>	131
4.1.2	<i>Alternance de séquences évolutives et de séquences de maturation</i>	132
4.1.3	<i>Résultat : Une modification évolutive des sensations, pensées, émotions en relation avec la perception du mouvement interne.</i>	132
4.2	Séquences de l'Introspection Sensorielle 2	133

4.2.1	<i>Séquences évolutives et de maturation</i>	133
4.2.2	<i>Résultat : alternance de séquences évolutives et de séquences de maturation</i>	134
4.3	Séquences de l'Introspection Sensorielle 3	134
4.4	Séquences de l'Introspection Sensorielle 4	134
4.4.1	<i>Alternance des séquences de maturation et des séquences évolutives</i>	135
4.4.2	<i>Résultat : une évolutivité vers un mieux-être et une intensité</i>	135
4.5	Résultat global	135
5	Synthèse interprétative transversale	136
5.1	Première catégorie : la part active du Sensible sur le sujet en Introspection Sensorielle	136
5.1.1	<i>Une perception de l'espace plein</i>	136
5.1.2	<i>La profondeur comme accès à un espace ni dedans / ni dehors</i>	137
5.1.3	<i>Le chiasme</i>	137
5.1.4	<i>Perceptions corporelles de mouvement subjectif</i>	137
5.1.5	<i>Bilan</i>	137
5.2	Deuxième catégorie, part active du sujet : capacités, comportements, sentiments et émotions du sujet	138
5.2.1	<i>Capacité à faire un lien</i>	138
5.2.2	<i>Comportements</i>	139
5.2.3	<i>Sentiments</i>	140
5.2.4	<i>Bilan</i>	140
5.3	Les quatre modes de pensées : quotidiennes, « méta », pré-réflexif du Sensible premier niveau et pré-réflexif du Sensible deuxième niveau	141
5.3.1	<i>Les pensées « méta »</i>	141
5.3.2	<i>Deux niveaux du pré-réflexif du Sensible</i>	141
5.3.3	<i>Bilan</i>	141
5.4	Les parts actives du Sensible et du sujet combinées : séquences, et évolutivité globale des Introspections Sensorielles	142
5.4.1	<i>Une évolutivité globale</i>	142
5.4.2	<i>Les séquences qui ponctuent les Introspections Sensorielles sur le mode du Sensible</i>	142
5.4.3	<i>Bilan</i>	143
6	En conclusion	143
	Conclusion générale	146
	Bibliographie	150
	Annexes	155
	Annexe I – Neurosciences et méditation	156
1	Introduction	156
2	La méditation	158
2.1	Historique	158
2.2	Pratiques méditatives et objectifs	159

2.2.1	<i>Modalités</i>	159
2.2.2	<i>Objectifs</i>	159
2.3	Méditation de pleine conscience.....	160
3	Recherches scientifiques autour des techniques méditatives.....	160
3.1	Études cliniques	160
3.1.1	<i>De nombreux effets panoramiques</i>	160
3.1.2	<i>Méditation et immunité</i>	161
3.1.3	<i>Méditation, attention et émotions</i>	162
3.2	Études expérimentales par imagerie et méditation	162
3.2.1	<i>Méditation, ondes gamma et ondes alpha</i>	162
3.2.2	<i>Activité du cerveau pendant la méditation</i>	163
3.3	Apport des pratiques méditatives dans l'éducation des enfants et des adolescents	164
4	Conclusion	165
Annexe II – Comparaison entre l'expérience paroxystique, l'expérience optimale, l'expérience intuitive et l'Introspection Sensorielle		166
1	Similitudes	166
1.1	Unité avec l'univers – altération de la perception du temps	166
1.2	Transcendance de l'ego	166
1.3	Sentiments ontiques, états métapsychiques et méta-affectifs	167
1.4	Idiosyncrasie et sentiment d'exister.....	167
1.5	L'expérience est une fin en soi	168
1.6	Polarités transcendées et chiasme.....	168
2	Différences.....	169
2.1	Processus temporel d'apparition de l'expérience	169
2.2	Intensité de l'expérience	169
2.3	Perceptions et rapport au corps	170
2.4	Mouvement interne.....	171
2.5	Comment l'expérience apparaît (processus).....	171
2.6	Conclusion	172
Annexe III – Tableaux comparatifs des différents contenus de vécu		173
Annexe IV – Tableaux thématiques		188
Annexe V – Récits catégoriels.....		214
1	Récit catégoriel de la première Introspection Sensorielle	214
1.1	Première Catégorie – La part active du Sensible sur le sujet dans l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible	214
1.1.1	<i>Sensations physiques</i>	214
2	Deuxième catégorie : La part active du sujet ; première sous-catégorie, les actes, sentiments et émotions	216
2.1	Capacités à la mise en lien.....	216

2.1.1	<i>Première exemple de la capacité à faire une mise en lien</i>	216
2.1.2	<i>Deuxième association ou mise en lien</i>	217
2.1.3	<i>Troisième association ou mise en lien</i>	218
2.1.4	<i>Quatrième association ou mise en lien</i>	219
2.1.5	<i>Cinquième association ou mise en lien</i>	220
2.1.6	<i>Synthèse sur les différents modes de liens/associations et prise de consciences</i>	220
2.1.7	<i>Conclusion</i>	221
3	Troisième catégorie : Les quatre modes de pensées, quotidiennes, « méta », pré-réflexif du Sensible premier niveau et pré-réflexif du Sensible deuxième niveau.....	223
3.1	Introspection Sensorielle n°1	223
3.1.1	<i>Premier niveau du pré-réflexif du Sensible</i>	224
3.1.2	<i>Deuxième niveau du pré-réflexif du Sensible</i>	225
4	Troisième catégorie : Les parts actives du Sensible et du sujet combinées : séquences et évolutivité globale des Introspections Sensorielles.....	226
4.1	Première séquence : évolutive	226
4.2	Deuxième séquence : maturation.....	226
4.3	Troisième séquence : évolutive	226
4.4	Quatrième séquence : maturation	227
4.5	Cinquième séquence : évolutive	227
4.6	Sixième séquence : évolutive.....	228
4.7	Alternance des séquences évolutives et des séquences de maturation	228
4.8	Conclusion : Modification évolutive vers un mieux-être des sensations, pensées, émotions en relation avec le mouvement interne	228
	Annexe VI – Verbatim	230

Introduction générale et mise en place de la recherche

1 Présentation

La recherche que je vais présenter au fil de ce mémoire est une mise en relation de deux approches du paroxysme qui font sens au cœur de ma vie : les contenus des expériences paroxystiques initialement définies par Maslow et les contenus de vécu de l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible selon Bois (Bois, 2006, 2007 ; Berger, 2005, 2009, Bourhis, 2007, Courraud, 2007). Étant experte en psychopédagogie perceptive – que je pratique depuis près de vingt ans –, animant depuis douze ans des groupes dans lesquels je guide des Introspections Sensorielles, étant également sujette à des expériences paroxystiques selon Maslow, c'est tout naturellement que j'ai souhaité faire se rejoindre ces deux approches afin d'en extraire de nouvelles connaissances. C'est donc en partant de ma propre expérience que j'ai créé puis analysé des données. Pour cela j'ai réalisé des Introspections Sensorielles sur le mode du Sensible, décrites dans l'immédiateté puis retranscrites. Ces introspections ont servi de base à un récit d'expériences paroxystiques articulé autour d'un questionnement central : « Est-ce que je deviens cet amour que je perçois ? »

Dans cette introduction je vais définir les termes de ma recherche et les situer dans leur contexte afin d'en mieux maîtriser les contours. Je vais également situer cette recherche par contraste : en nommant ce que je n'ai pas retenu dans le cadre de ce mémoire et en indiquant brièvement les raisons de mes choix.

1.1 Expérience paroxystique selon Maslow

Maslow a nommé « expérience paroxystique » une expérience transcendante de bonheur intense. Il l'a nommée aussi « illumination », « révélation » ou « expérience mystique ». Elle a pour particularité d'être transitoire et de survenir dans des circonstances extérieures diverses. Maslow a catégorisé les différents contenus de vécu durant l'expérience paroxystique, parmi lesquels on retrouve des modifications d'espace, de temps, d'états, de manières de penser, etc.

Avant de me focaliser sur Maslow, j'ai étudié les mystiques dans différentes religions, puis les mystiques se situant en dehors des religions (Etty Hillesum, par exemple). J'ai ensuite étudié les spécialistes de cette expérience transcendante que chacun nomme à sa façon : William James la baptise « expérience religieuse », Michel Hulin « la mystique sauvage », Comte-Sponville qualifie sa propre expérience « d'expérience mystique », Mihaly Csíkszentmihályi la nomme « expérience optimale ». Mon choix a été de m'appuyer globalement sur les recherches de Maslow parce que j'ai découvert que ses catégories de contenus de vécu étaient complètes, celles des autres chercheurs s'y emboîtant aisément. Malgré tout, j'ai rendu compte des recherches de scientifiques plus contemporains qui venaient prolonger les résultats de Maslow dans des spécificités qu'il n'abordait pas. C'est ainsi que j'ai rapporté les catégories de Mihaly Csíkszentmihályi et de Claire Petitmengin.

Les chercheurs dans la mouvance de la psychologie humaniste regardent ces expériences telles qu'elles sont vécues, en amont de toute religion ou spiritualité, et comme étant intrinsèques de la nature humaine. Cette manière d'envisager l'expérience transcendante me rapproche de la façon dont j'ai moi-même vécu une expérience paroxystique à vingt-cinq ans, ce qui m'avait fait basculer dans une nouvelle vie dans laquelle l'expérience du bonheur devenait un potentiel à explorer.

Expérience paroxystique, pathologies psychiques et drogues

Au tout début de cette recherche je pensais consacrer de la place aux expériences paroxystiques en relation avec les pathologies psychiques, parce que ce rapprochement me semblait incontournable : en effet je pensais que la conscience collective opérait une confusion entre les deux. Mon étonnement fut grand lorsque que je me suis aperçue que pour Maslow l'étude des expériences paroxystiques s'inscrivait dans une psychologie de l'être concernant l'individu « sain », l'expérience paroxystique témoignant selon lui

de ce qu'un individu est au maximum de son état de bonne santé psychique... Bien sûr, tous les psychologues ne partagent pas cette même conception, et la frontière entre santé et dysfonctionnement peut paraître floue dans certains cas. Cependant j'ai finalement choisi de m'en tenir à l'étude de Maslow qui est déjà suffisamment étoffée, sans élargir mon propos au domaine des pathologies psychiques pour lesquelles je ne dispose pas de compétences professionnelles et qui de plus m'éloignerait de la mise en relation avec l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible.

De même, j'ai choisi de ne pas étudier les états modifiés de conscience sous effet de drogues, l'absorption de substances n'étant pas mentionnée dans les cas des expériences paroxystiques répertoriées par Maslow et n'ayant pas de rapport avec l'Introspection Sensorielle qui est une technique de méditation.

1.2 Psychopédagogie perceptive

La deuxième partie du champ théorique de ce mémoire (partie I, chapitre 2) s'inscrit dans une pratique plus globale, la psychopédagogie perceptive développée par Danis Bois, laquelle est en cohérence avec les recherches des psychologues humanistes en ce qu'elle explore également les potentialités de l'être humain. La proposition de la psychopédagogie perceptive est de développer les potentialités perceptives grâce à la médiation du corps, lieu d'apprentissage et d'enrichissement perceptif et cognitif.

Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible

Le terme « introspection » fait référence au fait que, dans cette forme de méditation, l'attention est principalement tournée vers l'intérieur du corps. « Sensorielle » signifie que l'attention est d'abord posée sur les organes des sens pour ensuite dépasser les limites de ce champ perceptif. Le ressenti généré par cette expérience peut engendrer une compréhension et du sens, de manière instantanée ainsi qu'*a posteriori*.

« Sur le mode du Sensible » : dans ce contexte spécifique le terme « Sensible » ne désigne pas les cinq sens, la sensiblerie ou une manière d'être à ses émotions. Sensible, avec un « S » majuscule désignant un substantif, fait appel à un nouveau paradigme dont rend compte une riche littérature au sein du CERAP (Bois, 2001, 2006, 2007 ; Bois, Humpich, 2006 ; Bois, Austry, 2007, 2009 ; Berger, Bois, 2008 ; Berger 2009). Ce paradigme se déploie sur la perception d'un mouvement interne (et l'établissement d'une relation avec celui-ci) dont la lenteur est uniforme et immuable : « C'est d'ailleurs

pour nous ce qui définit la présence du Sensible et la relation d'une personne avec le Sensible : dès lors que la personne témoigne, en pleine conscience, du processus dynamique qu'elle sent en elle. » (Bois, Austray, 2007, p. 7)

1.3 Vocation de la recherche

Ma recherche a pour vocation de mettre en relation les contenus de vécu de l'expérience paroxystique avec ceux de l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible (c'est-à-dire les perceptions du mouvement interne, le silence, la lumière, les couleurs, les pensées, l'imaginaire, les mémoires, les éprouvés...). À cette fin je me suis appuyée principalement sur les cours et les propos de Danis Bois (littérature grise), que j'ai rassemblés et retranscrits, sachant qu'il y a encore peu de publications concernant les contenus de vécu de l'Introspection Sensorielle. La documentation ainsi collectée m'a permis de cerner les contours de ces contenus : de quoi sont-ils faits ? Comment évoluent-ils ? Que représentent-ils ? Quels points communs et quelles spécificités présentent-ils, comparativement avec les contenus de vécu des expériences paroxystiques selon Maslow ?

Un récit de mes expériences paroxystiques et des descriptions d'Introspections Sensorielles génératrices de données complètent ma recherche : de quoi sont faites les descriptions, d'approche phénoménologique, des contenus de vécu de mes expériences d'Introspections Sensorielles et d'expériences paroxystiques ? Viennent-elles corroborer et compléter les connaissances que nous apporte la psychopédagogie perceptive ? Quels sont les actes, attitudes et manières d'être qui apparaissent dans ces expériences ? De quelles connaissances puis-je, par ma spécificité de chercheuse experte en psychopédagogie perceptive, venir enrichir le laboratoire du CERAP dans une recherche en première personne radicale sur ces thématiques ?

Ma recherche situe la psychopédagogie perceptive dans le prolongement des sciences humaines et humanistes visant à explorer un potentiel de l'être humain résidant dans le meilleur de lui-même. Je précise ici qu'elle n'est pas un déni des souffrances et des pathologies qui se rencontrent en l'être humain ; c'est un angle d'approche différent, celui où peut s'activer un potentiel offrant toute une gamme de sensations et apportant des états allant du calme jusqu'à un bonheur plus ou moins intense (amour, joie, paix,

sérénité, plénitude etc.), reconnus par Maslow et Bois (entre autres) comme étant des états naturels et non pas surnaturels. De même ne seront pas abordées dans cette recherche les difficultés perceptives puisque c'est sous le point de vue d'une recherche spécifique en première personne qu'est envisagée cette recherche, et que je me considère comme ayant accès facilement à une richesse perceptive – ce qui viendra peut-être compléter la recherche en master d'Aline Cusson, ciblée sur les personnes rencontrant des difficultés en situation d'apprentissage en psychopédagogie perceptive.

Pour l'heure, voici ce qui constitue, de mon point de vue, la pertinence personnelle, professionnelle, sociale et scientifique de ce mémoire.

2 Pertinence personnelle

2.1 Genèse de la recherche, l'expérience paroxystique selon Maslow

La première fois que j'ai vécu une expérience paroxystique, j'avais vingt-cinq ans. Pour situer rapidement cette expérience dans mon contexte de vie d'alors, je précise que j'étais comédienne et metteuse en scène, je suivais une psychanalyse, j'étais athée. Je faisais l'expérience depuis plusieurs semaines d'états de bonheur intérieur tout à fait nouveaux et inexplicables, des « états de grâce » que je vivais de manière brute, c'est-à-dire sans les comprendre ni même les analyser. C'est au moment où la sensation s'est emboîtée avec la cognition qu'une révélation s'est produite en moi, me donnant la perception « d'imploser ». C'était à la fois une sensation et la connaissance immanente d'un amour qui était partout et en tout. Un amour impersonnel et non pas affectif, intrinsèque, n'ayant d'autre raison et fondement d'être que sa propre existence. Cette expérience m'a fondamentalement transformée : il y a eu un avant et un après, et j'ai eu la sensation d'être une personne à l'aube d'une nouvelle vie à découvrir. Par la suite j'ai été portée par une motivation intérieure : celle de transmettre ce que j'avais vécu. Cette motivation a donné une nouvelle direction à ma vie artistique : je souhaitais que chacun puisse accéder au bonheur que je continuais de vivre par intermittence, aussi j'ai commencé à transmettre mon vécu par le vecteur de mes mises en scène, écrits, réalisations, ainsi que par une certaine qualité de présence sur scène durant les représentations théâtrales.

Cependant j'éprouvais la nécessité de retrouver ailleurs ce que j'avais rencontré en moi. C'est la raison pour laquelle j'ai commencé à étudier les mystiques dans différentes religions et spiritualités (la chrétienté, le soufisme, le bouddhisme). J'ai effectivement identifié dans les écrits des mystiques (en particulier chez Rûmi et Sainte Thérèse de Lisieux) une résonance proche de mon expérience d'amour en tout et partout, sans perdre de vue que ma propre expérience m'était apparue clairement comme étant distincte de toute religion, spiritualité ou représentation d'un Dieu.

Quelques années après, la première fois que j'ai entendu le professeur Danis Bois évoquer les recherches d'Abraham Maslow sur les expériences paroxystiques j'ai été fascinée : je découvrais que l'expérience que j'avais moi-même vécue à vingt-cinq ans avait fait l'objet d'une recherche apportant des connaissances multiples. Je découvrais que ce que j'explorais intimement comme étant une porte ouverte sur ma nature profonde, me faisant découvrir un potentiel que je n'avais jamais envisagé avant d'en avoir fait l'expérience, était aussi, pour Maslow (et bien d'autres chercheurs comme je l'ai appris par la suite), un potentiel à découvrir en l'être humain. Quand j'ai décidé d'entreprendre ce master, le sujet n'a pas été long à trouver : je voulais connaître de manière réflexive ce que je connaissais de manière expérientielle. Le fait d'aborder scientifiquement l'expérience paroxystique par le biais de la recherche en psychologie humaniste me permettra d'étudier ce type d'expériences en dehors des conditionnements (traditions, cultures et religions) dans son aspect le plus neutre et essentiel, me rapprochant ainsi de mon ressenti expérientiel premier.

2.2 Expérience de l'Amour puis découverte de la dimension du corps Sensible

Malgré tout, j'étais confrontée alors à un problème... Je pensais que mon corps était une restriction aux états de grâce ou d'amour que je vivais régulièrement et je croyais ne pouvoir vivre totalement ces états que hors de mon corps : une fois décédée ou en sortant temporairement de mon corps. Je peux me reconnaître dans l'aspiration à une unité telle que la vivait Plotin cité par Bois dans son ouvrage *Le sensible et le mouvement* (2001) : « C'est la merveilleuse beauté d'une âme désincarnée qui échappe à toute altérité, même intellectuelle, pleinement une avec l'Un. » (p. 81) Cinq ans après ma première expérience paroxystique c'est la rencontre avec la psychopédagogie perceptive qui m'a fait changer les représentations que j'avais de mon corps et qui m'a permis de découvrir un autre rapport à celui-ci. En effet, dès les trois premières

Introspections Sensorielles en groupe, alors que j'étais en apprentissage, j'ai vécu intensément trois expériences fondatrices : j'ai fait l'expérience que je pouvais être dans un autre espace, tout en étant assise sur ma chaise. J'ai ressenti que toutes les « cellules » de mon corps étaient comme « hyper-vivantes » et intelligentes (« cellules » étant le mot émergeant de mon intériorité en relation avec mon ressenti dans l'instant, et non pas une dénomination stricte). Et j'ai fait l'expérience de la sensation d'un mouvement de reptation latéral très lent, remontant du bas de ma colonne vertébrale vers le haut, qui me semblait parcourir quelques millimètres de manière objective et que je ressentais pourtant comme immense et extrêmement puissant. Ma vie s'est à nouveau transformée grâce à la compréhension apportée par ces nouvelles expériences paroxystiques qui ont acquis le statut d'expériences fondatrices ; en effet j'ai découvert que le corps n'était pas ce que je croyais jusqu'alors, puisque je pouvais ressentir un mouvement autonome subtil et pourtant puissant. J'avais accès à une profondeur « dans mon corps et de mon corps » inconnue précédemment. Dès lors, je n'ai plus eu de nostalgie de l'ailleurs me faisant désirer quitter mon corps car c'est bien grâce au fait d'être incarnée que j'avais accès à ces nouvelles connaissances. Bois (2001) restitue ainsi toute sa place au corps dans le cas de ce qu'il nomme une expérience de la totalité : « Je dirais simplement quant à moi que *là où je suis, mon corps est, et là où il est, je suis*. Tout de soi – la pensée, les sens, le corps *matériel* – est nécessaire à l'expérience de la totalité. On ne parlera alors plus de révélation mais d'expérience. » (pp. 85-86)

2.3 Genèse du projet de recherche sur l'Introspection Sensorielle

Ainsi la pratique de l'Introspection Sensorielle a changé mes croyances et m'a fait accéder à un nouveau rapport à mon corps, vécu depuis lors, non plus comme une entrave mais en tant que potentiel à explorer. L'Introspection Sensorielle est devenue petit à petit une pratique quotidienne qui me permet de vivre un état et une relation à ce qui me semble être le meilleur de moi-même : un état de paix, parfois d'amour, de sérénité ou de joie, associé à la sensation d'un silence animé ; la vision de lumières colorées ; ainsi que des pensées intérieures qui m'offrent souvent des directions et inspirations dans tous les plans de ma vie (intimes, artistiques, professionnels). L'Introspection Sensorielle m'apporte également une connaissance profonde de moi-même. Grâce à cette technique je suis responsable de la gestion de mes états que je

régule en fonction des événements de la vie extérieure (même s'il arrive aussi que les événements extérieurs me « débordent » et que je n'arrive alors pas à méditer). Il me semble que, grâce à l'Introspection Sensorielle, je peux vivre de manière douce ce qui se rencontre dans une expérience paroxystique. C'est pour cette raison que j'ai décidé de mettre en relation l'expérience paroxystique selon Maslow avec les contenus de vécu de l'Introspection Sensorielle selon Bois. Ce qui m'a amené à examiner comparativement l'expérience paroxystique selon Maslow et l'Introspection Sensorielle selon Bois – et qui permet une recherche active – est notamment le fait que la première n'est pas quelque chose que l'on peut provoquer de manière intentionnelle : elle arrive ou non, elle n'est même pas souhaitable parce qu'elle peut être extrêmement perturbante et bouleversante ; tandis que l'Introspection Sensorielle, en ce qui me concerne, ne dépend que de la volonté et du temps que je me donne pour la pratiquer.

2.4 Ce que je ne sais pas et que cette recherche va m'apporter

Si je connais déjà ce que m'apporte au quotidien l'Introspection Sensorielle, cette recherche va me permettre de découvrir ce que j'ignore : les points communs et les différences de contenus de vécu qui existent dans l'expérience paroxystique selon Maslow en comparaison avec l'Introspection Sensorielle selon Bois, ainsi que les processus physiques et psychiques actifs durant l'Introspection Sensorielle.

D'autre part, cette recherche va me permettre d'approfondir ma réflexion sur ce que je perçois dans les Introspections Sensorielles, et de faire évoluer mes représentations quant aux états que je vis. Elle pourra sans doute me permettre d'enrichir ou d'affiner ces états ainsi que la compréhension que j'en ai.

2.5 Assumer ma spécificité perceptive

La perception est la pierre d'angle de la psychopédagogie perceptive : c'est en développant les perceptions que l'on active un potentiel. Or dès les premiers stages en groupe, à l'occasion des partages oraux sur nos expériences, j'ai compris que j'avais une grande capacité perceptive. Mon enseignant d'alors semblait démuné par ce que je vivais : il a dû faire appel à Danis Bois, lequel a validé mes expériences comme relevant effectivement du Sensible. De plus, je faisais des expériences paroxystiques au sein des introspections mais aussi et surtout en pratiquant le mouvement sensoriel en groupe dans les stages avec Bois auxquels je participais en tant qu'étudiante. L'intensité de ces

états pouvait me plonger pendant une heure en extase statique, ou me plonger dans des états de bouleversement émotionnel et psychique intenses. Ces états me semblaient trop dérangement à vivre en stage, aussi j'ai appris à les garder sous silence de façon à ne pas perturber le groupe. (Je précise que si les expériences paroxystiques que j'ai vécues étaient bouleversantes de par la soudaineté de leur apparition, leur intégration dans mes perceptions, sensations, représentations, jusqu'à ce qu'elles en fassent naturellement partie au quotidien, nécessitait un temps plus long.)

Ce master s'inscrit donc dans un parcours personnel qui me conduit à assumer pleinement mes perceptions, sans avoir peur du regard des autres sur moi, et ainsi à enseigner et communiquer sur ce sujet sans entraves intérieures. C'est d'ailleurs un bénéfice secondaire que j'observe et que je n'avais pas envisagé au départ : plus j'acquiers de connaissances dans ce domaine, mieux je sais les transmettre.

3 Pertinence professionnelle

3.1 Produire un écrit sur l'Introspection Sensorielle selon Bois

Pour notre communauté explorant la psychopédagogie perceptive, l'Introspection Sensorielle est un outil de connaissance et de rapport à soi essentiel. Elle est une voie d'accès à des perceptions que l'on ne contacte pas (ou rarement) de manière naturelle dans notre quotidien. Le professeur Danis Bois a souvent donné des informations et des cours sur les contenus de vécu de l'Introspection Sensorielle et il a créé un protocole d'accès contenant une « directivité informative » afin de guider l'attention dans l'immédiateté. Ce master va me permettre de réunir et d'approfondir les informations transmises dans ses cours, et peut-être d'en tirer de nouvelles connaissances. Il vise à constituer un premier écrit assez complet autour de la thématique de l'Introspection Sensorielle.

3.2 Enrichir les connaissances sur la pratique de l'Introspection Sensorielle

Catégoriser et analyser ce qui émerge dans les contenus de vécu et à travers les différents processus de fonctionnement physique et psychique (actes et comportements) que je vais extraire de mes données (basées sur des descriptions d'expériences en Introspection Sensorielle) pourra être source d'une meilleure connaissance de la façon

dont les phénomènes apparaissent en relation à un mouvement interne. Dans sa thèse de doctorat, Bois a modélisé « la Spirale processuelle du rapport au Sensible », rapportant différents états évolutifs en relation avec le Sensible, allant de « la chaleur » à « un sentiment d'existence ». Hormis cette découverte, la psychopédagogie perceptive n'a pas encore fait l'objet de résultats de recherche scientifique concernant l'Introspection Sensorielle, aussi de nouvelles connaissances sur ce sujet ne pourront que venir confirmer et compléter les connaissances dont nous sommes riches de manière expérientielle. Je souhaite que ces nouvelles connaissances permettent d'affiner notre pédagogie afin de mieux comprendre les contenus de vécu et de mieux évaluer ce qui se donne en Introspection Sensorielle. De la sorte la connaissance nourrit l'expérience et l'expérience enrichit la connaissance.

4 Pertinence sociale

4.1 Expérience paroxystique comme accès à un état naturel de l'homme

Les spécialistes des expériences paroxystiques, William James, Abraham Maslow, Michel Hulin, Mihaly Csíkszentmihályi, Steve Taylor, soutiennent tous qu'elles révèlent une nature intrinsèque (ontologique chez Maslow, autotélique chez Csíkszentmihályi) à l'être humain : c'est l'état naturel d'un être humain, c'est son potentiel d'accomplissement. Un être humain est réalisé lorsqu'il intègre pleinement les effets d'une expérience paroxystique de manière non plus éphémère mais jusque dans son quotidien. « Car ils sont alors, aussi bien sur le plan empirique que sur le plan théorique, plus pleinement humains. » (Maslow, 1968-1972, pp. 177-178)

Je reprends à mon compte cette hypothèse. Les expériences paroxystiques, entraînant une modification de toutes les représentations, croyances et perceptions, ne sont pas l'apanage des religions et de la spiritualité. La psychologie humaniste et positive aborde ce sujet sans peur et sans complexe, balayant au passage la croyance que l'être humain est né coupable et animé d'une nature mauvaise ; balayant également l'amalgame qui est trop rapidement fait entre les expériences paroxystiques et des états de pathologie psychique. Si nous nous connaissons dans le pire et pour cela il suffit de lire un journal, nous connaissons-nous dans le meilleur de notre potentiel ? « L'homme voit clairement que son moi supérieur et potentiel est son véritable moi. Il arrive à se rendre compte que

ce moi supérieur fait partie de quelque chose de PLUS GRAND que lui, mais de même nature. » (James, 2001, p. 462) La psychologie positive, en étudiant et recherchant ce qui se trouve dans l'aspect sain de l'être humain (et non pas seulement pathologique), dévoile tout ce potentiel. Les expériences paroxystiques ne sont pas réservées à une élite, à des saints, des prophètes ou des génies ; d'après Maslow, n'importe qui peut être le sujet de ces expériences. D'autre part, si l'on en croit Steve Taylor (2011), chercheur spécialiste de l'expérience paroxystique provoquée par un contexte malheureux, leur déclenchement dans la vie quotidienne paraît concerner de plus en plus de monde : « (...) Il y a maintenant tant de personnes 'ordinaires' qui ont déjà réalisé ce saut qu'il paraît possible d'envisager un monde dans lequel *tout le monde* l'a déjà réalisé, dans lequel l'illumination est notre état *normal*. » (p. 238) Utopie ou perspective réaliste ? Je ne sais pas... En tous cas, tout peut commencer par un rêve, celui que les êtres humains accèdent à un état de bonheur non pas surnaturel mais au contraire intrinsèque à leur condition naturelle : « L'homme est plus grand qu'il ne le croit ; il peut aller jusqu'à faire que cet état de grâce soit un état de normalité pour lui. Ce n'est pas pour moi un état extraordinaire mais ordinaire, ça entre dans la physiologie du corps. » (Bois, 2008, littérature grise)

4.2 Introspection Sensorielle et potentiel de fraternité et d'amour

La méditation est une pratique qui se répand de plus en plus en Occident, ses effets bénéfiques sont étudiés en neurosciences et elle n'est plus pratiquée exclusivement dans un cadre religieux ou spirituel. Je soutiens que l'Introspection Sensorielle mérite d'être plus connue : pour ma part, elle m'a permis de me réconcilier avec mon corps, de découvrir une nouvelle relation à celui-ci, d'accéder à plus d'amour envers moi-même et le fait d'être incarnée, et d'enrichir ma vision de l'être humain. Ainsi, faire l'expérience d'être en présence de ma présence animée m'a conduite à changer mes représentations sur mon humanité : j'ai découvert que, tout en étant individualisée, je suis aussi non-séparée des autres humains, de la nature et de l'espace. Certes, il est possible d'accéder au meilleur de soi-même par le vecteur d'une expérience paroxystique, cependant un tel événement n'est pas programmable. De plus, j'ai découvert que tous ceux qui en vivent une n'ont pas la capacité de pouvoir en faire quelque chose de positif pour leur vie. En revanche, avec le temps et une pratique quotidienne de la méditation telle que l'Introspection Sensorielle, on peut accéder en

douceur à des états qui peuvent aller jusqu'à une sensation de paix, d'amour, de sérénité et de joie, en relation avec un mouvement interne.

C'est dans cette conception que j'inscris mon projet de recherche. En effet, je souhaite apporter ma contribution à un courant de pensée humaniste qui tente de faire connaître et reconnaître ce qu'est l'être humain dans son essence même. Et je m'inscris dans l'idéal d'un projet plus vaste, qui est celui d'apporter plus de conscience dans notre monde, et de ce fait plus d'humanité et de fraternité, en proposant de mieux faire connaître la pratique de l'Introspection Sensorielle qui, à long terme, a la capacité de susciter de bénéfiques effets métapsychiques et méta-affectifs. Mon idéalisme est tout de même teinté de réalisme : c'est une chose de vivre des états qui se donnent en Introspection, le plus difficile reste de transformer ses comportements humains quotidiens, ainsi que le suggèrent ces mots de Bois : « Je deviens ce que je perçois ». Cette recherche m'apparaît donc socialement pertinente en ce qu'elle développera et fera connaître un point de vue partagé par les chercheurs en psychologie positive, et contribuera à faire évoluer les représentations fondamentales sur l'être humain. Il est possible de se contacter au meilleur de soi grâce aux expériences paroxystiques ainsi qu'en Introspection Sensorielle. L'idéal étant que l'être humain puisse vivre au quotidien un état de grâce et de paix qui lui est naturel.

5 Pertinence scientifique

Nous avons engrangé beaucoup d'expériences et de connaissances de l'Introspection Sensorielle au fil de près de quarante années pour les plus anciens chercheurs en psychopédagogie perceptive, mais elles n'ont pas fait l'objet d'une recherche scientifique spécifique au sein du CERAP. Nous connaissons les contenus de vécu associés à l'Introspection Sensorielle de par l'expérience rapportée par des centaines de personnes durant les stages de formation. Danis Bois a créé un protocole facilitateur pour poser son attention de manière évolutive pendant cette introspection et il a modélisé la Spirale processuelle du rapport au Sensible, qui révèle une mesure graduelle de rapport à soi. Voilà tout ce dont nous disposons. Ma recherche viendra corroborer, rassembler et sans doute enrichir ce qui est déjà connu de manière expérientielle mais pas encore passé sous le crible d'une analyse scientifique. Bien qu'elle ne porte que sur un seul individu, c'est tout de même un premier pas. De plus, l'éclairage que je donne à

cette recherche en mettant en relation les contenus de vécu de l'expérience paroxystique avec ceux de l'Introspection Sensorielle est inédite dans le laboratoire du CERAP et ne peut que venir enrichir les connaissances qui ont trait à l'Introspection Sensorielle.

Enfin, ce master s'intègre dans le corpus des sciences qualitatives de recherche en première personne radicale, dans la mouvance de Varela, Moustakas, Vermersch, Petitmengin, Berger et bien d'autres ; il documente un mode d'exploration de données recueillies au sein d'Introspections et décrites dans l'immédiateté de l'expérience.

Varela avait conçu un nouveau programme scientifique : la neurophénoménologie, qui consiste à croiser des descriptions d'expériences en première personne avec la description dynamique de l'activité cérébrale correspondante. Je n'ai pas le projet d'effectuer une recherche neurologique, toutefois ma description d'expériences viendra enrichir la connaissance subjective qui n'est pas prise en compte dans les neurosciences. D'autre part, le mode d'exploration des données que j'ai choisi (analyse des actes, manière d'être et processus) s'inscrit dans la continuité de cette science innovante.

6 Question et objectifs

Compte tenu des éléments de problématisation évoqués précédemment, ma question de recherche s'énonce comme suit :

Quels sont les contenus de vécu et processus à l'œuvre dans l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible, tels qu'ils émergent d'une expérience en première personne ?

J'ai dégagé les objectifs de recherche au fil des différentes pertinences ; en voici les points essentiels :

- Enrichir la connaissance liée aux contenus de vécus de l'Introspection Sensorielle : de quoi sont-ils faits et quels sont les processus à l'œuvre ?
- Enrichir la pédagogie de l'Introspection Sensorielle.
- Contribuer à apporter une connaissance d'un potentiel dans l'être humain qui s'actualise dans l'expérience paroxystique selon Maslow comme dans l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible.

Ce mémoire est organisé en trois parties. La première partie est une problématisation théorique, articulée en deux chapitres. Le premier chapitre concerne les recherches de

Maslow sur l'expérience paroxystique, prolongées par les recherches de Csíkszentmihályi sur l'expérience optimale puis celles de Petitmengin à propos de l'expérience intuitive. Le deuxième chapitre aborde en détail l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible : son contexte, le projet dans lequel elle se situe et ses contenus de vécu. Etant donné l'ampleur du champ théorique, j'ai placé en annexe la comparaison détaillée de ces différentes expériences, ainsi qu'une présentation des études en neurosciences ciblées sur la méditation – dont relève l'Introspection Sensorielle. Dans la deuxième partie, le premier chapitre définit le cadre pratique de l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible, exposant de quelle manière elle est enseignée et pratiquée, et avec quels objectifs. Je précise également les modalités de transcription écrite en ce qui la concerne. Le deuxième chapitre aborde la posture épistémologique radicale en première personne que j'ai choisi d'adopter, le troisième la méthodologie que j'ai utilisée pour créer mon recueil de données, et le quatrième porte sur le mode d'analyse. La troisième et dernière partie présente l'analyse des données ainsi que la synthèse des résultats. Enfin, la conclusion générale expose les limites de ma recherche et les perspectives émergentes.

PARTIE I

Problématisation théorique

Introduction générale au champ théorique

J'aborde le champ théorique de ce mémoire sous le point de vue de la psychologie humaniste et positive qui vise à mettre en lumière l'aspect sain de l'individu et non pas ses pathologies psychiques et qui étudie les contenus de vécu d'expériences de bonheur intense.

Le premier chapitre est consacré aux différentes typifications de ces expériences, regroupées sous une même qualité de spontanéité, en commençant par l'expérience paroxystique selon Maslow. J'y présente les raisons pour lesquelles Maslow a choisi d'explorer ces états modifiés de conscience, comment il les a définis et qui ils touchent. Je rends aussi compte des observations de Maslow concernant l'intégration d'une telle expérience jusque dans les comportements. J'aborde ensuite les recherches de Csíkszentmihályi, prolongeant celles de Maslow, qui conceptualisent une expérience spécifique de bonheur intense nommée expérience optimale. Je montre en quoi cette expérience est comparable à l'expérience paroxystique. Je décris des processus qui, potentiellement, permettent l'accès à l'expérience optimale. Dans la continuité de celle-ci je situe l'expérience intuitive selon Claire Petitmengin, qui s'intéresse tout particulièrement au corps et aux sensations. Ce qui amène une transition naturelle vers les recherches de Bois portant sur la perception corporelle.

Dans le second chapitre, consacré à l'Introspection Sensorielle, j'expose le paradigme du Sensible tel que Bois l'a défini. Je décris les spécificités d'un « mouvement interne », ressenti dans le Sensible, et les processus et contenus de vécu qui y sont attachés. Je situe les recherches de Bois dans la continuité du courant des psychologues humanistes et je montre comment, selon Bois, le potentiel de l'être humain réside dans l'enrichissement des perceptions. Ensuite, je détaille les contenus de vécu rencontrés dans la pratique de l'Introspection Sensorielle. Ils incluent la Spirale processuelle du rapport au Sensible et les cinq catégories de tonalités modélisés par Bois. Enfin, je souligne la dimension temporelle, la dimension subjective et les limitations psychiques

qui font qu'une Introspection Sensorielle peut être considérée d'ordre paroxystique ou non.

Deux compléments d'étude sont placés en annexe. Le premier, *Neurosciences et pratiques de méditation*, situe ma recherche sur l'Introspection Sensorielle dans le champ expérimental des neurosciences, et en particulier dans une lignée de recueil de données en première personne complémentaire de l'imagerie tel que Varela le préconisait. Je propose un historique de la méditation, et situe l'Introspection Sensorielle par rapport à celle-ci. Je rends également compte des résultats de recherche clinique et en imagerie de la méditation dans les domaines de la santé et de l'éducation. Deux autres annexes relatives à cette partie présentent une comparaison détaillée des différentes expériences décrites dans le champ théorique (paroxystique, optimale, intuitive, Introspection Sensorielle) suivie d'un tableau récapitulatif.

Chapitre I – L'expérience vécue spontanément

1 L'expérience paroxystique selon Maslow

Dans la première partie de ce chapitre, j'expose les recherches d'Abraham Maslow sur ce qu'il a appelé « l'expérience paroxystique ». J'ai fait le choix de les situer dans le contexte plus vaste de la psychologie humaniste, qui propose une cartographie de l'être humain dans ses aspects positifs et non plus seulement pathologiques. Ainsi sont étudiées les conditions d'une pleine santé mentale, d'une maturité psychique, et de l'émergence de valeurs (à ne pas confondre avec une morale). Je donne la définition d'une expérience paroxystique selon Maslow, ses spécificités ainsi que les effets de cette expérience sur les personnes qui la vivent. Je donne ensuite une liste des contenus de vécu qui la compose. Cette liste étant conséquente, elle a été reportée dans sa totalité en annexe. Enfin, je décris les caractéristiques des personnes qui ne sont pas sujettes à ce type d'expériences ou qui les rejettent, et je termine par la description de Maslow d'un processus d'intégration de l'expérience paroxystique dans la vie de celui qui en est le sujet.

1.1 Abraham Maslow et la psychologie humaniste

Maslow (1908 -1970) était un psychologue et chercheur américain, l'un des fondateurs du courant humaniste et du courant transpersonnel. Ses découvertes ont été appliquées dans différents domaines tels que l'éducation, l'entreprise et le management, la santé et les sciences sociales.

Son approche de l'être humain repose sur trois axes primordiaux :

- 1) Une psychologie de la personne saine et non pas pathologique.
- 2) Le développement d'un potentiel inhérent à la nature humaine qui n'est ni pathologique ni mauvaise.

- 3) La primauté donnée à une éducation visant à « l'accomplissement de l'individu » (Maslow, 1971-2006, p. 194) et à aider chacun « à devenir la meilleure personne possible en fonction de ses potentialités. » (*Ibid.*)

Étude de l'individu dans son aspect sain

Maslow a développé une psychologie en relation avec l'aspect sain de l'individu et non pas fondée sur ses pathologies. Freud avait étudié l'inconscient malade, Maslow centre toutes ses recherches sur l'exploration d'un inconscient sain. Pour autant, Maslow ne se considérait pas lui-même comme un dissident des théories freudiennes et behavioristes mais comme un chercheur apportant un complément de connaissance à ce qui n'avait pas encore été développé.

« Nous pouvons dorénavant compléter les grandes découvertes de Freud. Sa grande erreur (que nous sommes en train de corriger) a été de ne penser l'inconscient que comme un mal indésirable. Celui-ci porte pourtant en lui les racines de la créativité, de la joie, du bonheur, du bien, de sa propre éthique et des valeurs humaines. Nous savons qu'il existe un inconscient sain au même titre qu'il existe un inconscient malade. » (*Ibid.*, p. 198)

Potentiel et réalisation de soi

L'un des fondements de la psychologie humaniste développée par Maslow stipule que, dans l'être humain, réside un potentiel « qu'il s'agit de réaliser ». Maslow donne des noms divers à cette réalisation : « développement de soi, réalisation de soi, intégration, santé psychique, individuation, autonomie, créativité, productivité » (Maslow, 1968-1972, p. 174). Il va d'ailleurs utiliser indifféremment ces variétés de termes dans ses écrits, selon les circonstances. Quelque soit la désignation employée, Maslow précise qu'il s'agit « de réaliser les potentialités de la personne, c'est-à-dire de devenir un homme total, possibilité offerte à tout individu. » (*Ibid.*) Cette réalisation de soi lui « semble être une unique et ultime valeur pour l'humanité », vers laquelle tout individu aspire même s'il « ne le sait pas ». (*Ibid.*)

Les recherches de Maslow sur les expériences paroxystiques

Voici les motivations qui ont conduit Maslow à mener une recherche sur les expériences paroxystiques : « il s'agissait à l'origine d'une tentative visant à élaborer une théorie globale, généralisée, des modifications de la cognition. » (1954-2008, p. 255)

En lisant des articles scientifiques sur les états modifiés de conscience de personnes vivant une expérience paroxystique, Maslow a été « impressionné par le fait » que les changements relatés « offraient un parallèle avec l'accomplissement de soi » tel qu'il l'avait décrit, « ou supprimaient au moins temporairement les clivages à l'intérieur de l'individu. » (*Ibid.*) C'est-à-dire que les « individus moyens » « réalisent la maturité psychique » (ou réalisation de soi) durant la période transitoire d'une expérience paroxystique. (1968-1972, p. 177)

En effet, Maslow découvre que durant ces expériences éphémères et transcendantes l'homme est au meilleur de lui-même : « L'affirmation : "l'individu pleinement humain perçoit dans certains moments l'unité de l'univers, se fond en lui et y est en paix, totalement satisfait en cet instant dans son désir d'unité" est sans doute synonyme, à "un niveau supérieur de magnification", de l'affirmation : "C'est un individu pleinement humain" » (1964-2008, p. 169).

Selon Maslow, ce potentiel n'a rien de surhumain, il fait partie de la nature humaine : « Les êtres humains peuvent être merveilleux de par leur propre nature humaine et biologique. » (1954-2008, p. 362)

Maslow a mené deux études : la première (sur 320 personnes) concerne les expériences paroxystiques et la deuxième (sur un plus petit nombre de sujets) aborde le sujet des « individus accomplis ». Ces deux études font apparaître un résultat commun qui se décline différemment et que Maslow regroupe sous le terme de « valeurs ». Ces valeurs, vécues par tous les êtres humains dans les expériences paroxystiques (définies comme des expériences très exceptionnelles, ponctuelles et fugitives), sont enracinées dans les comportements vécus au quotidien des « sujets accomplis ». Maslow décrit ces individus (qu'il considérait comme peu nombreux à son époque) comme étant des exemples de pleine santé mentale et de maturité psychique, vivant un accomplissement humain au quotidien (ce qu'il n'assimile pas toutefois à la perfection). Autrement dit, Maslow démontre que le vécu des expériences paroxystiques correspond à ce que devient la personne accomplie (self-actualized), incarnant ainsi un potentiel du meilleur de soi-même et « rappelant l'exhortation de Nietzsche : "Deviens ce que tu es !" » (1954-2008, p. 206)

1.2 Définitions des expériences paroxystiques selon Maslow

Voici les différents termes que Maslow utilise pour faire comprendre à ses lecteurs ce que sont les « expériences paroxystiques » :

Elles sont des « expériences mystiques », « transcendantes » ; des « illuminations », « révélations », « grandes conversions », « l'éveil plein et puissant » (Maslow, 1971-2006, p. 304) ; des « extases » (1964-2008, p. 87).

Avant d'examiner plus complètement la liste des contenus de vécu des expériences paroxystiques, en voici les caractéristiques invariantes :

- Elles sont « surprenantes » et « nouvelles ». (Maslow, 1971-2006, p. 304)
- Leur temporalité est « transitoire ». (*Ibid.*)
- Elles ne sont pas toutes « "culminantes", comme un instant au sommet de l'Everest. Il y a aussi le plateau de plénitude où l'on peut rester, s'installer en "extase" ». (Maslow, 1964-2008, p. 68)

Une expérience en amont de toute forme et qui appartient à toutes les époques

Cette expérience est vécue « dans toutes les cultures, à toutes les époques, quelles que soient leur religion, leur caste ou leur classe sociale. » (*Ibid.*, p. 141)

Maslow considère l'expérience paroxystique comme « une matière première » qui existe en amont de toute forme, religion ou spiritualité ; il prend un exemple métaphorique : elles sont comme « du bois ou des briques » « qui donne naissance à différents types de maison » selon les pays (*Ibid.*, p. 142). D'autre part, Maslow considère ces expériences comme étant « naturelles » et non pas « surnaturelles », « quand bien même les deux ont été liés depuis des millénaires » (Maslow, 1954-2008, p. 222). A ce titre, elles doivent pouvoir être étudiées scientifiquement : « Cette expérience est une expérience naturelle qui se situe entièrement dans le champ d'application de la science » (*Ibid.*).

Effets des expériences paroxystiques sur les personnes qui les vivent

Les expériences paroxystiques créent « un effet de choc » (Maslow, 1971-2006, p. 304), elles sont « bouleversantes », « généralisées à l'individu tout entier » (Maslow, 1954-2008, p. 221), et les émotions y sont extrêmement fortes. Elles suscitent « un grand bonheur » et « un sentiment d'accomplissement » (Maslow, 1968-1972, p. 83).

La liste des manières d'être pendant une expérience paroxystique est longue, en voici un condensé présenté par Maslow : « En termes simples, [l'individu vivant l'expérience] devient plus complet et unifié, plus unique et idiosyncrasique, plus vivant et spontané, plus parfaitement expressif et désinhibé, plus à son aise et plus puissant, plus audacieux et plus courageux (laissant ses peurs et ses doutes derrière lui), plus transcendant son ego et plus oublieux de lui-même. » (Maslow, 1954-2008, p. 257)

1.3 Ce que les expériences paroxystiques ne sont pas

Son expertise en pathologies psychiques a permis à Maslow d'affirmer ce que ces expériences ne sont pas :

- des « hallucinations » (Maslow, 1971-2006, p. 128).
- des « projections de souhaits » (*Ibid.*).
- des « états émotionnels manquant de référence cognitive » (*Ibid.*).

1.4 Liste semi-détaillée des contenus de vécu de l'expérience paroxystique selon Maslow

Afin de ne pas alourdir ce texte, je présente ci-dessous la liste résumée des modifications des contenus de vécu durant le temps des expériences paroxystiques. Je les ai extraites de deux ouvrages de Maslow (1968-1972, p. 84 à 95) et (1964-2008, p.125 à 135). La numérotation est de mon fait.

Modification de l'espace/temps

- Autre temps et autre espace (perte de l'évaluation spatio-temporelle).
- Universalité et éternité : « L'individu accède à l'universalité et à l'éternité. »
- Unité avec l'univers. L'univers est « perçu comme un tout intégré et unifié ».

Idiosyncrasie de la nature et des êtres humains

- Contemplation de la nature en elle-même et pour elle-même.
- La personne est facilement considérée comme unique, idiosyncrasique, sacrée.
- La personne s'approche de l'identité parfaite, du moi véritable, de la réalité de son être.

Modification de l'ego

- Détachement et oubli de soi, détachement ou transcendance de l'ego.
- Sans besoin, ni souhait, ni désir ; impersonnel.
- Perception du monde comme indépendant des humains.

Perception du monde en tant que beau, bon, etc.

- Le monde perçu est beau, bon, désirable, digne d'intérêt, etc.
- Le paradis existe, toujours là, tout autour de nous.
- Pas de hiérarchie du très important à l'insignifiant.

Valeur de l'expérience paroxystique pour la personne qui la vit

- Elle apparaît toujours comme bonne et souhaitable, valable, parfaite, complète, se suffisant à elle-même.
- Conscience unifiée : un sens sacré entraperçu dans et par l'occurrence particulière du temporaire, du séculier, du terrestre.
- Souvent des émotions d'admiration mêlée de crainte, révérence, humilité, abandon, adoration (devant la grandeur de l'expérience).
- Elle provoque crainte, émerveillement, étonnement, humilité, respect ; elle est quelquefois vécue comme « sacrée ».
- Sentiment d'avoir de la chance, d'être heureux, honoré ; vénération, remerciement, adoration, louanges, gratitude, amour total pour les êtres et les choses entraînant un sentiment d'obligation et de dévouement.

Rapport aux contenus de vécu des expériences paroxystiques

- Auto-validante, auto-justifiante, l'expérience en soi est une fin.
- Valeur de l'expérience en elle-même et valeur dans la vie de la personne, elle donne du sens à la vie et de la valeur à la joie.
- Rapport au mal : le mal est accepté, compris, inévitable, nécessaire, adéquat, juste.
- Émotions face au mal : pitié, bonté, tristesse, amusement.
- Rapport à la mort : humilité, dignité, volonté, joie de l'accepter.

Expérience paroxystique en tant qu'expérience du meilleur de soi-même

- Pas de comparaison ni de jugement ; ni déçu ni bouleversé.

- Le sujet se sent responsable, actif, centre créatif de ses propres activités et perceptions, autodéterminé, agent libre, son libre arbitre est accru.
- Le sujet est plus aimant, plus tolérant, plus spontané, plus sincère, plus innocent.
- Le sujet n'est plus une « chose » mais un sujet vivant selon les lois du monde physique et la loi de la vie supérieure.
- Le sujet est moins égoïste.
- Les dichotomies et conflits tendent à être transcendés ou résolus. Intégration de l'unité.
- Tendance à la disparition de la peur, de l'angoisse, des inhibitions, des défenses et contrôles, de la perplexité, de la confusion, du conflit, des attermolements, de la retenue. Tendance à la disparition des angoisses de désintégration, de démence, de mort.
- Connaissance ontique (selon le dictionnaire Larousse : qui relève de l'étant, par opposition à ontologique) plus passive et réceptive, plus humble, plus disposée à écouter et plus capable d'entendre.

Effets immédiats ou à plus long terme dans la vie de la personne qui vit l'expérience paroxystique

- Possibilité d'effets thérapeutiques immédiats ou consécutifs de conversion qui changent l'individu pour toujours.

Attention

- Attention totale. L'attention est entièrement et exclusivement concentrée sur l'objet de connaissance. Dans de telles circonstances, l'objet prend toute la place et tout le reste disparaît, ou du moins est perçu comme peu important.

Perception elle-même

- La perception tend à être plus riche (à vérifier selon Maslow).

1.5 Individus paroxystes et non-paroxystes

Contrairement à ses croyances de départ, Maslow (1964-2008) a découvert que tous les individus ou presque peuvent avoir des expériences paroxystiques. (p. 96) Finalement, il qualifie de « non-paroxyste », « non pas la personne qui est incapable d'avoir des

expériences paroxystiques mais plutôt celle qui en a peur, qui les réprime, qui les refuse, qui leur tourne le dos ou qui les "oublie" ». (*Ibid.*, p. 90)

Voici les typologies et raisons pour lesquelles des personnes résistent ou tentent de rejeter les expériences paroxystiques : les personnes « extrêmement ou totalement rationnelles » ou « matérialistes » ou « mécanistes » considèrent les expériences paroxystiques « comme une sorte de démence, une perte totale de contrôle », elles pensent qu'elles vont être « submergées par des émotions irrationnelles, etc. » (*Ibid.*) La peur de devenir fou pousse l'individu à « combattre » ces expériences transcendantes et à « s'accrocher de toutes [ses] forces à la stabilité, au contrôle, à la réalité, etc. » (*Ibid.*)

Maslow a aussi rencontré quelques cas de « non-paroxystes qui étaient ultra-scientifiques, tenants de la conception positiviste de la science comme activité non émotionnelle ou anti-émotionnelle, totalement gouvernés par la logique et la rationalité, et qui considéraient que tout ce qui n'était pas logique et rationnel n'avait pas de place respectable dans la vie » (*Ibid.*, p. 91) Il cite aussi les personnes qui ne « savent rien ou presque de ce qui se passe à l'intérieur d'eux-mêmes. » (*Ibid.*)

Enfin, ceux pour lesquels Maslow n'a pas trouvé d'explication « à ce refus des expériences paroxystiques. » (*Ibid.*)

En résumé, Maslow distingue « les paroxystes et les non-paroxystes, d'un côté ceux qui ont facilement et souvent des expériences religieuses premières, intimes, personnelles, transcendantes et qui les acceptent et les utilisent, et de l'autre, ceux qui n'en ont jamais connu ou qui les répriment ou les refoulent et qui, par conséquent, ne peuvent les utiliser à des fins de thérapie personnelle, d'accomplissement ou d'épanouissement. » (*Ibid.*, p. 96)

1.6 Processus d'intégration de l'expérience paroxystique

Maslow nous apprend que, contrairement aux non-paroxystes, les paroxystes ont donc accès à une possibilité de se transformer vers le meilleur d'eux-mêmes par le biais de leurs expériences. Mais il ne nous renseigne quasiment pas sur les processus de modification des comportements et représentations qui, à travers le temps, transforment la personne, ni sur la façon dont une personne devient accomplie, c'est-à-dire personnifiant des manières d'être et de se comporter dans son quotidien (ainsi qu'exposé dans la liste des contenus de vécu des expériences paroxystiques). La seule indication que j'ai trouvée dans ses essais fait intervenir le paramètre du temps :

l'expérience paroxystique est éphémère tout en nécessitant « effort, travail et temps » pour apporter la plénitude à un individu. Le travail comporte des phases « d'expérimentations, d'intégration et d'apprentissage ». Cependant Maslow ne nous détaille pas les processus mis en place à chaque étape (si ce n'est au sein de sa théorie sur les besoins fondamentaux qui ont donné naissance à la célèbre « pyramide de Maslow » que je ne vais pas décrire ici). La citation suivante résume le point de vue de Maslow sur l'intégration de l'expérience paroxystique :

« Nous découvrons aujourd'hui que l'expérience de plénitude peut être réalisée, apprise, conquise par un long et dur travail. On peut y aspirer à juste titre. Mais je ne connais aucun moyen de contourner le nécessaire cheminement de maturation, d'expérimentation directe, de vie, d'apprentissage. Tout cela exige du temps. On peut certainement y goûter de manière fugace dans les expériences paroxystiques que tout le monde, après tout, peut connaître. Mais prendre demeure sur le haut plateau de la conscience unifiée – voilà qui est une tout autre chose. C'est bien souvent l'effort d'une vie. » (Maslow, 1964-2008, p. 67)

1.7 Conclusion

L'étude des expériences paroxystiques a permis à Maslow de répertorier ce qui s'y vit et qui constitue le matériau permettant de devenir un « individu accompli », à savoir non pas un être humain parfait, mais un être « pleinement humain » puisque réalisant le potentiel contenu dans sa nature humaine. La découverte des contenus de vécu de l'expérience paroxystique a donné à Maslow un modèle de comportements, manières d'être, qualités et valeurs ontiques du potentiel humain. Une connaissance de ce vers quoi il peut tendre dans ce qu'il a de meilleur et qui est aussi sa nature. Il s'agit là de « *devenir le meilleur de soi-même* », expression qui est aussi le titre d'un de ses livres. Ces valeurs existentielles pourraient nous servir de mesure, d'échelle pour nous révéler à nous même le stade où nous en sommes.

2 L'expérience optimale selon Csíkszentmihályi

2.1 Introduction

Dans la mouvance de la psychologie humaniste, Csíkszentmihályi est un tenant de la psychologie positive, discipline récente qui vise à explorer l'individu dans un potentiel positif (de bonheur, de bien-être et d'accomplissement) et non pas à travers ses

pathologies psychiques. Ses vingt-cinq années de recherche portent sur les conditions de ce qu'il a nommé « l'expérience optimale ». Cette expérience peut être vécue notamment dans la vie quotidienne de personnes qui « ont transformé une existence ennuyeuse et sans signification en une vie pleine d'enchantement » (Csíkszentmihályi, 1990, p. 11). Même si l'expérience optimale diffère de l'expérience paroxystique de Maslow en ce qu'elle n'arrive pas soudainement, de manière abrupte et éphémère, nous pouvons considérer qu'elle relève d'une de ses sous-catégories : si toutes les expériences paroxystiques ne sont pas des expériences optimales, toutes les expériences optimales rentrent dans le cadre des expériences paroxystiques selon Maslow.

L'intérêt des découvertes de Csíkszentmihályi est qu'elles prolongent celles de Maslow. Maslow a catégorisé les contenus de vécu des expériences paroxystiques, il a spécifié les différents contextes d'apparitions (par exemple face à une œuvre d'art, en étant amoureux, au cours d'une thérapie, etc.) mais il n'a pas mis en évidence les conditions d'apparition de l'expérience elle-même : qu'est-ce qui la fait advenir ? Quels sont les actes conscients ou inconscients, physiques ou psychiques qui ont été posés ? Et c'est ce qu'a étudié Csíkszentmihályi : il a découvert huit caractéristiques majeures dans l'expérience optimale qui permettent de rendre visibles des actes psychiques et ainsi de déterminer les conditions d'apparition d'une expérience optimale.

2.2 Description des expériences optimales

Csíkszentmihályi (1990) décrit les expériences optimales de la même façon que Maslow décrit les expériences paroxystiques : elles sont des expériences intimes et intenses de bonheur, ou « les meilleurs moments de la vie ». (p. 17) Les recherches de Csíkszentmihályi et de son équipe ont porté sur une expérience rencontrée d'abord chez des sportifs et des artistes, identifiée en tant que sensation de « flot » ou de « flux » (et ne faisant pas partie des descriptions de Maslow). Comme l'expérience paroxystique, l'expérience optimale (aussi appelée expérience de flux) est vécue par tout type de personne quelques soient le pays, la race, le sexe, la culture, l'époque et quelques soient les conditions extérieures. Les témoignages décrivent des circonstances très diverses : un homme sur un voilier en pleine mer ressentant pleinement les éléments, un ouvrier travaillant à la chaîne d'une usine améliorant sans cesse la qualité de ses gestes et sa performance... (*Ibid.*, p. 51) Certains témoignent avoir vécu l'expérience de flot alors que les circonstances extérieures étaient difficiles ou même tragiques. L'expérience de

flot peut aussi survenir à la suite de nombreuses circonstances heureuses mettant en jeu le corps et le psychisme dans un cadre professionnel ou de loisir : sport, danse, théâtre, yoga, arts martiaux, sexualité, etc. « Elle peut survenir également de n'importe quelle activité mentale » : lecture, jeux de l'esprit, écriture, travail scientifique, etc. (*Ibid.*, p. 134)

2.3 Les huit caractéristiques majeures de l'expérience optimale

À partir de ses recherches, Csíkszentmihályi a dégagé huit caractéristiques de l'expérience de flot :

- « 1. La tâche entreprise est réalisable mais constitue un défi et exige une aptitude particulière ;
2. L'individu se concentre sur ce qu'il fait ;
3. La cible visée est claire ;
4. L'activité en cours fournit une rétroaction immédiate ;
5. L'engagement de l'individu est profond et fait disparaître toute distraction ;
6. La personne exerce le contrôle sur ses actions ;
7. La préoccupation de soi disparaît mais, paradoxalement, le sens du soi est renforcé à la suite de l'expérience optimale ;
8. La perception de la durée est altérée. » (*Ibid.*, pp. 58-59)

2.4 Comparaison entre expérience optimale et expérience paroxystique

2.4.1 Caractéristiques similaires

Certaines des catégories de l'expérience optimale correspondent aux contenus de vécu décrit par Maslow et nous permettent de rapprocher les expériences paroxystiques des expériences optimales. En effet, « la modification de la durée du temps » est aussi spécifiée chez Maslow, et le fait que « la préoccupation de soi disparaît » correspond chez Maslow aux observations concernant la transcendance de l'ego. Un autre critère commun aux observations de Maslow et de Csíkszentmihályi (mais qui n'est pas notifié parmi les huit caractéristiques de Csíkszentmihályi) est ce que ce dernier décrit en tant que caractère autotélique : « Le terme "autotélique" vient de deux mots grecs, *autos* (soi) et *telos* (but ou fin). L'expérience optimale est une fin en soi ; elle est recherchée pour elle-même et non pour d'autres raisons que l'intense satisfaction qu'elle procure. »

(*Ibid.*, p. 79) De son côté, Maslow écrit : « L'expérience paroxystique est perçue comme auto-validante, auto-justifiante et a sa valeur en elle-même. C'est-à-dire qu'elle est une fin en elle-même, qu'elle constitue une fin et non un moyen. » (Maslow, 1968-1973, pp. 90-91.)

2.4.2 Différences

La différence principale entre l'expérience paroxystique et l'expérience optimale réside dans la durée. Si l'expérience paroxystique apparaît de manière soudaine, au contraire la condition d'émergence de l'expérience optimale est une durée continue dans le temps. La personne est dans l'action, concentrée, en contrôle. De ce processus d'attention sur l'action en cours émerge la sensation de flot ou de flux, et c'est la deuxième différence notoire par rapport à l'expérience paroxystique : cette sensation de flot qui n'est tout simplement pas mentionnée dans les descriptions de Maslow.

2.5 Les actes susceptibles de créer une expérience de flot

Csikszentmihályi (1990) nous apprend que, si notre structure psychique nous le permet, nous pouvons provoquer une expérience optimale en posant consciemment certains actes psychiques. Voici les actes créant potentiellement les conditions d'une « expérience de flot » :

- 1) « Se donner des buts à long et court terme », identifier un défi « en corrélation avec des aptitudes pertinentes par rapport au défi », « être attentif à la rétroaction » (pour développer les aptitudes et réussir dans l'action). (Csikszentmihályi, 1990, p. 210)
- 2) « S'immerger dans l'activité », en s'engageant et « s'impliquant à fond dans l'activité. » (p. 211)
- 3) « Porter attention à ce qui se passe » sans se laisser distraire par les préoccupations du moi (le jugement des autres par exemple) ; « l'attention se concentre sur l'action » et « sur la poursuite du but ». (*Ibid.*)
- 4) « Apprendre à profiter de l'expérience immédiate » quelques soient les circonstances extérieures, jusque dans les petites choses « comme la sensation de la brise par une journée chaude ». (*Ibid.*, pp. 211-212)

Voici un résumé de ces actes pouvant convoquer l'expérience de flot, résumé qui contient une valeur ajoutée : celle du sens de la vie, qui apparaît comme un liant ou un

ciment autour duquel tous les actes s'articulent : « Lorsque l'individu choisit bien ses buts, qu'il a le courage de persévérer dans leur poursuite et qu'il s'engage à fond dans l'action, il n'a pas le temps d'être malheureux ; il tisse un sens à la trame de sa vie et regroupe pensées, sentiments et actions en un tout harmonieux. » (*Ibid.*, p. 228)

2.6 Conclusion

Nous avons vu que Csíkszentmihályi prolonge les découvertes de Maslow en découvrant une catégorie d'expériences paroxystiques qui n'avait pas été explorée en détails auparavant : l'expérience optimale. Mais ce qui me paraît encore plus important est qu'il catégorise des actes et des états nous permettant de connaître les conditions de création d'une expérience de flot.

3 L'expérience Intuitive selon Petitmengin

3.1 Introduction

Dans la mouvance et avec l'appui de Francisco Varela (biologiste et chercheur en neurosciences), Claire Petitmengin a effectué pour sa thèse une recherche sur « l'expérience intuitive ». Elle situe cette expérience dans la continuité des philosophes grecs, et la dépeint comme « évidence première ou ultime, le point de départ ou le terme de la connaissance » (Petitmengin, 2001, p. 23). L'expérience intuitive comporte quelques similitudes avec l'expérience paroxystique selon Maslow. En effet, on retrouve dans les expériences intuitives comme dans les expériences paroxystiques diverses modifications :

- Des modifications de l'identité : « une transformation du sentiment d'identité individuelle » (*Ibid.*, p. 215).
- Une déformation du temps : « L'état interne décrit se caractérise (...) parfois par une transformation de la perception du temps » (*Ibid.*).
- Une métamorphose de la perception de l'espace, à propos de quoi Petitmengin donne une abondante description : « Les limites entre l'espace intérieur et l'espace extérieur s'évanouissent » (*ibid.*, p. 244) ; « (...) perte de la perception des frontières corps/espace, sensation d'expansion (...), espace vécu comme plus dense, sentiment de communication avec l'environnement. » (*Ibid.*, p. 171)

- L'intensité des émotions peut se situer sur une échelle qui va du « bien-être » à la « joie » (*Ibid.*, p. 215). Petitmengin cite aussi différentes émotions comme « l'étonnement », « la peur », « l'excitation », « l'enthousiasme » (*Ibid.*).
- Outre les contenus de vécu, Petitmengin décrit les processus d'apparition des expériences intuitives : elles ne naissent pas de manière soudaine mais d'un processus de maturation conscient ou inconscient : « La connaissance intuitive émerge le plus souvent de manière très progressive » (*Ibid.*, p. 219). Si elle arrive spontanément c'est à la suite d'un processus pré-réfléchi : « une intuition "instantanée" correspondrait à l'émergence soudaine à la conscience *du résultat d'un processus de maturation* qui s'est déroulé de manière pré-réfléchie. » (*Ibid.*)

Si les contenus de vécu de l'expérience intuitive selon Petitmengin comportent certaines similitudes avec l'expérience paroxystique de Maslow, ce serait une erreur de la classer globalement dans cette catégorie, tant elle couvre un large éventail de sensations. Mais l'expérience intuitive aurait sans doute sa place sous la dénomination d'expérience paroxystique « modérée » selon Maslow (1954) : « Il devient possible de placer l'expérience mystique sur une suite quantitative qui va d'intense à modérée. » (p. 222)

3.2 Découverte d'une succession d'actions et d'états intérieurs

Si je fais référence à Petitmengin, ce n'est pas pour les contenus de vécu (qui n'apportent rien de nouveau par rapport à Maslow) ou pour des contextes encore inexplorés se référant à l'expérience paroxystique, mais parce qu'elle enrichit et prolonge la connaissance de telles expériences en *s'employant à dévoiler les processus d'émergence et de maintien de l'expérience*. Dans ses résultats de recherche apparaissent des invariants, à savoir une « succession d'actions et d'états intérieurs très précis » (Petitmengin, 2011, p. 13) « que l'on retrouve à l'identique dans différentes expériences et chez différents individus » (*Ibid.*, p. 93). Des actions et des états que Csikszentmihályi n'avait pas découverts dans le cadre de l'expérience optimale.

3.3 Les quatre gestes de l'expérience intuitive

À partir des descriptions qu'elle a recueillies et de leur modélisation, Petitmengin a dévoilé une « structure générique » qui se compose de quatre gestes intérieurs très

précis, effectués par la majorité de la population étudiée, et de six autres gestes qui n'apparaissent que dans « quelques descriptions », soit parce qu'ils sont « pré-réfléchis » et n'ont pas fait l'objet d'explicitations, soit parce qu'ils sont nécessaires uniquement dans des circonstances ponctuelles. (*Ibid.*, p. 150) Je ne vais poser l'attention ici que sur les quatre premiers gestes dont les descriptions sont suffisamment riches dans leur relation au corps pour étayer mon propos. Voici les quatre « gestes » qui concernent la majorité de la population étudiée : « *le geste de lâcher prise* », « *le geste de connexion* », « *le geste d'écoute* », « *l'intuition elle-même* ». (*Ibid.*, p. 149) Pour chacun d'entre eux, Petitmengin a décrit un rapport au corps et aux sens très précis, détaillé ci-dessous.

3.4 Rapport conscient au corps dans les expériences intuitives

Les recherches de Petitmengin sur l'expérience intuitive prolongent surtout les résultats de recherche de Maslow et Csikszentmihályi en étudiant *tout un rapport conscient au corps* qui révèle des postures, actes et actions qu'ils n'avaient pas explorés. Le corps n'est mentionné chez Csikszentmihályi que relativement aux cinq sens. Petitmengin a interviewé 26 personnes dont les contextes d'expérience intuitive étaient très divers, or 23 d'entre elles ont créé les conditions d'un rapport à soi par le corps. D'autre part ces personnes témoignent que ce rapport au corps « est un entraînement quotidien ». (*Ibid.*, p.149) Ils ont développé une forme d'expertise propre à chacun, qui leur a permis de prendre conscience de repères internes pour discerner l'intuition grâce aux sentiments qu'elle suscite : « un sentiment de certitude et un sentiment de cohérence ». (*Ibid.*, p. 215)

3.5 Perceptions corporelles dans les quatre gestes de l'expérience intuitive

Je me suis autorisée à reprendre les descriptions de Petitmengin en les classant par rapport à ses descriptions en relation au corps. J'y trouve : des postures, une modification de la conscience corporelle, une perception kinesthésique et un rapport aux sens :

- *Des postures* : « postures verticales », « effectuer un mouvement de descente dans le corps », « aller derrière » (ce qui correspond au premier acte de lâcher prise). (*Ibid.*, p. 161)

- *Une conscience corporelle* : sensations de « présence », d'« unité », d'« enracinement », de « rassemblement » ; « sensation d'ouverture », « sensation de légèreté dans le haut du corps, sensation d'espace et de fluidité » (toutes sensations qui correspondent à la phase intuitive.) (*Ibid.*, p. 171)
- *Une perception kinesthésique*, soit d'une partie du corps, soit de tout le corps : « la tête, la main, le cœur, le ventre, la colonne » (*Ibid.*, p. 180) ; « écouter avec tous leurs sens » (ce qui correspond à l'étape de connexion). (*Ibid.*, p. 268) ; « 8 ont plutôt développé l'écoute de leurs sensations kinesthésiques internes » (*Ibid.*, p. 268)
- *Une relation aux sens* : 4 « écoutent avec tous leurs sens. » (*Ibid.*, p. 268) Le geste d'écoute correspond « à un mouvement de retournement des sens : au lieu de se tendre pour saisir et s'approprier un objet, ils attendent, laissent venir et accueillent la sensation (...), comme si, dans l'espace de calme intérieur libéré par le geste de lâcher-prise, les sens retournaient vers leur source pour y écouter, avec patience et respect, la naissance d'une sensation. » (*Ibid.*, p. 268)

3.6 Processus de l'émergence et accompagnement de l'expérience intuitive

Cette attention aux sens que Petitmengin décrit dans le « geste d'écoute » fait que la sensation n'arrive pas brusquement, ce qui permet à la personne vivant l'expérience intuitive, non seulement d'être au cœur du processus de l'émergence de l'expérience mais également d'avoir le temps de pouvoir « accompagner l'évolution de sensations et mouvements intérieurs subtils » de manière lente et douce » (*Ibid.*, p. 309). De cette façon, la personne est le sujet de son expérience, elle l'accompagne et peut même créer les conditions de son émergence puisqu'elle sait comment se comporter physiquement pour la faire naître.

C'est toute la différence avec l'expérience paroxystique selon Maslow qui, elle, arrive de manière soudaine et abrupte, et pour laquelle le sujet de l'expérience n'a rien préparé ni accompagné (en tout cas pas de manière consciente et volontaire). L'expérience paroxystique selon Maslow n'est pas convocable de manière consciente alors que l'expérience intuitive selon Petitmengin peut l'être.

3.7 Conclusion

Avec Maslow, nous avons vu les contours de ce qu'il a nommé l'expérience paroxystique : une expérience qui survient de manière soudaine, qui est bouleversante, extrêmement intense, qui peut arriver à chacun d'entre nous, dont les contenus de vécu donnent accès à de nouvelles perceptions de l'espace et du temps, et qui transcende l'ego. L'expérience paroxystique selon Maslow est une expérience de bonheur : on y rencontre la sérénité, la paix, la joie, l'amour, etc. Maslow nous a montré que, dans cet état, l'être humain avait accès au meilleur de lui-même et que cela faisait partie intrinsèque de la nature humaine. En actualisant le potentiel contenu dans sa nature il devient alors, non pas un surhomme, mais pleinement humain.

Avec Csíkszentmihályi, les contours de l'expérience paroxystique de Maslow s'agrandissent. Les expériences paroxystiques et optimales sont similaires en ce qui concerne l'intensité, la transcendance de l'ego en tant que moi identitaire, la déformation de la perception du temps, et le ressenti de l'expérience comme une fin en soi. Cependant l'expérience optimale prolonge l'expérience paroxystique en y ajoutant une notion de durée temporelle accompagnée de la sensation de flux. Elle a pour particularité d'être potentiellement convocable, ce qui n'est pas le cas de l'expérience paroxystique. En effet, si Csíkszentmihályi a pu en révéler les actes et états (huit caractéristiques), il a pu également mettre en évidence ce qui la provoque potentiellement : identifier des buts à court et long terme, se donner un défi réalisable, être attentif aux effets (rétroaction), s'engager et s'immerger dans l'activité, concentrer toute l'attention sur l'action sans se laisser distraire (notamment par les jugements), apprendre à profiter de l'expérience immédiate (quelques soient les circonstances extérieures).

Enfin, avec les recherches de Petitmengin sur l'expérience intuitive nous entrapercevons un champ nouveau, celui d'une perception cinétique du corps, d'un rapport au corps en tant que repère durant l'expérience. Ce rapport au corps et cette perception kinesthésique n'avaient été abordés ni par les chercheurs précités ni par le précurseur de la psychologie humaniste, William James (dont l'ouvrage fondateur a pour titre *L'expérience religieuse*), ni par Michel Hulin (dont *La mystique sauvage* traite précisément de l'expérience paroxystique selon Maslow). Outre cette ouverture au corps, qui est davantage qu'une relation aux cinq sens, Petitmengin a pu mettre en relief dans l'expérience intuitive quatre actes et états majeurs posés consciemment : le geste

de lâcher prise, le geste de connexion, le geste d'écoute et l'intuition elle-même. Parmi ce qui relève des descriptions corporelles je retiens trois manières d'être en relation à son corps : la conscience corporelle, la perception kinesthésique et le rapport aux sens. Les recherches de Petitmengin sur l'expérience intuitive me semblent créer un pont entre les expériences paroxystiques de Maslow dans lesquelles la relation au corps n'a pas été abordée et ce qui peut être expérimenté dans l'Introspection Sensorielle de Bois qui, quant à elle, est basée sur la perception du corps, comme nous le verrons par la suite.

Chapitre II – Le Sensible et l’Introspection Sensorielle

Au cours de ce chapitre, je vais dans un premier temps situer le contexte dans lequel se pratique l’Introspection Sensorielle : le Sensible du corps. J’exposerai ensuite les recherches de Bois sur la notion de potentiel résidant dans l’enrichissement des perceptions, l’Introspection Sensorielle étant une des pratiques favorisant cet enrichissement. Je rendrai compte du point de vue spécifique de Bois concernant un paroxysme de la perception, les processus qui y sont attachés, comment on y accède et comment ce potentiel se déploie. Je consacrerai alors un chapitre à ce qui est au centre de cette recherche : les contenus de vécu de l’Introspection Sensorielle. Enfin, pour clore cette partie théorique, je présenterai une comparaison des contenus de vécu de l’expérience paroxystique selon Maslow et de l’expérience optimale selon Csíkszentmihályi, qui prendra également en compte les contenus de vécu de l’expérience intuitive de Petitmengin et les contenus de vécu de l’Introspection Sensorielle selon Bois.

Je précise qu’un grand nombre des citations de Bois qui vont suivre sont issues de livres et de publications, ainsi que de la littérature grise résultant de cours transcrits au fil de mon parcours d’étudiante sur une période de plusieurs années. La raison pour laquelle je m’appuie sur des transcriptions de cours est que le sujet de mon master n’a pas encore été totalement exploré au sein du laboratoire du CERAP.

1 Le paradigme du Sensible

1.1 Bois et le Sensible du corps

Danis Bois, kinésithérapeute et ostéopathe de formation initiale, est docteur en Sciences de l’Éducation et agrégé en Psychopédagogie Perceptive. Il est également professeur

cathédrique en Sciences Sociales à l'université Fernando Pessoa de Porto (Portugal). Il dirige dans cette même université le CERAP (Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie perceptive). Il est le fondateur de la fasciathérapie et de la psychopédagogie perceptive. En outre il a conçu « l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible » qui est un des outils utilisés en psychopédagogie perceptive. Les contenus de vécu de cette pratique méditative seront décrits dans la partie théorique.

1.2 Définition

Dans le contexte de ce mémoire, « Sensible » est le nom donné par Bois à un paradigme – « le paradigme du Sensible » (Bois, 2001, 2006, 2007 ; Bois, Humpich, 2006 ; Bois, Austry, 2007, 2009 ; Berger, Bois, 2008 ; Berger 2009). Pour appréhender en détail ce concept, il apparaît nécessaire dans un premier temps de faire le tour des différentes significations que comporte le mot « sensible ». Sous la forme d'un adjectif invariable il est lié dans les dictionnaires à l'émotivité, la fragilité, la douleur au contact, ou encore à l'intuition. Sa définition est aussi en relation avec les cinq sens extéroceptifs (le toucher, l'ouïe, l'odorat, la vue, le goût). Ces sens nous permettent d'avoir une relation perceptive au monde qui nous entoure (l'attention et les sens sont tournés vers l'extérieur). S'ajoute un sixième sens, celui de la proprioception, soit la perception du positionnement de notre corps ainsi que de sa posture, « offrant à la fois un sentiment d'incarnation, d'appartenance à son corps et d'habiter dans nos chairs » (Bourhis, 2011, p. 11). Ce sixième sens ne concerne donc pas seulement le monde extérieur au corps, comme c'est le cas pour les cinq autres sens, mais recouvre aussi la sensation du corps par lui-même.

Le paradigme du Sensible est constitué sur la perception du corps dans une relation qui n'est plus seulement de soi au monde, comme c'est le cas avec les cinq sens extéroceptifs, mais de soi à soi, au-delà de la proprioception même : « La dimension du Sensible (...) naît d'un contact direct, intime et conscient d'un sujet avec son corps. En règle générale, que ce soit en philosophie ou en neurosciences, la perception sensible est toujours entrevue dans un rapport au monde extérieur ou à un objet. Ici, nous l'inscrivons toujours dans un rapport à certaines manifestations vivantes de l'intériorité corporelle. Nous ne parlerons plus alors de perception sensible, dévouée à la saisie du monde, mais de perception du Sensible, émergeant d'une relation de soi à soi. » (Bois, 2007, p. 18.)

La perception à laquelle fait référence Bois est une capacité à accéder à des phénomènes subjectifs corporels qui transcendent la manière quotidienne et habituelle de vivre son corps. Il ne faut pas envisager cette perception comme séparée des sens extéroceptifs mais plutôt comme une fusion : « Le Sensible dont je parle est une sorte d'osmose, un état de fusion entre les sens qui gèrent la relation au monde extérieur et ceux qui gèrent la relation à l'intérieur du corps. » (Bois, 2001, p. 226).

L'expérience du Sensible consiste non seulement à intégrer le corps dans l'expérience mais aussi et surtout c'est *par le corps* que l'expérience est vécue. Ainsi cette expérience concerne, non pas la conscience seule, mais la perception par le corps lui-même. De plus, l'expérience du Sensible met en relation ce qui est perçu et soi-même se percevant. Bois souligne cet aspect essentiel de l'expérience du Sensible : « Faire l'expérience du Sensible n'est plus alors percevoir le monde, ce n'est plus non plus percevoir son corps, c'est se percevoir percevant. » (Bois, Austray, 2009, p. 120) Le paradigme du Sensible fait donc référence à une perception transcendée des sens, dans laquelle le sujet conscient est en relation avec son vécu immédiat.

« Sensible » évoque également les sens sous l'angle de la signification. Les significations émergent de manière immanente en relation aux perceptions et sont porteuses de connaissances : « Cela a représenté une de nos grandes surprises, de nous rendre compte que les contenus de vécu en lien avec le mouvement interne n'étaient pas seulement des perceptions du corps lui-même, mais étaient aussi porteurs de sens pour le sujet lui-même, porteurs d'un nouveau type de connaissance. » (*Ibid.*, p. 107)

Un autre fondement du paradigme du Sensible est son inscription dans la continuité de la pensée véhiculée par les psychologues humanistes tels que Maslow et Rogers. Il s'agit d'une force de croissance qui guide l'être humain vers le meilleur de lui-même : « Il faut regarder l'être en devenir et non pas le considérer comme un être achevé » (Bois, Austray, 2009, p. 110). Bois et Austray assoient cette vision optimiste de l'homme sur la connaissance « d'un principe de force qui pousse ou tracte l'homme vers le meilleur ou, pour le moins, vers le "plus grand" ». (*Ibid.*) Cette force contenue dans le potentiel de l'être humain est une « force de croissance » évolutive : elle « guide l'être humain d'état en état, d'étapes en étapes, tout au long de sa vie, pour lui permettre de déployer ce qui existe en puissance dans sa propre intimité. » (*Ibid.*) Ce principe d'évolutivité auquel ils font référence est en relation avec la spécificité d'un mouvement qui est lui-même « principe d'évolutivité de par sa nature propre » ainsi que porteur d'une « force de transformation » pour le sujet. (*Ibid.*, p. 111)

1.3 Le Sensible et le mouvement interne

Cette force de croissance en mouvement est le cœur du paradigme du Sensible. Bois l'a baptisée « mouvement interne ». « Mouvement », parce qu'elle avait toutes les caractéristiques d'un mouvement objectif : une vitesse (lente), une cadence ou un continuum, une orientation, une amplitude ; ainsi que des spécificités qui dépassent la notion de mouvement objectif que je décrirai dans cette partie. « Interne », parce qu'il « se perçoit depuis l'intériorité du corps » (Bois, mai 2013, littérature grise). En effet, cette animation concerne tous les tissus du corps.

Le mouvement interne comporte des critères qui le différencient d'un mouvement objectif biologique consistant, selon le dictionnaire Larousse, en un « acte mécanique qui comporte le déplacement de l'organisme entier ou de l'une de ses parties par rapport aux autres ». En effet, bien que ressenti dans le corps, il est indépendant de la mobilité telle que définie ci-dessus. Selon la description de Bois, il est sensation de mobilité alors que le corps est objectivement immobile. De plus, il est la résultante de la rencontre entre l'immobilité objective et la mobilité subjective ; il est mouvance au sein d'une immobilité. Ainsi, sans l'immobilité le mouvement n'existerait pas. Immobilité et mouvement coexistent et s'entrelacent sans perdre leurs caractéristiques. Bois (2001) décrit le mouvement interne, dans son ouvrage *Le sensible et le mouvement*, comme « un mouvement sans déplacement (...). Ce qui est perçu n'a tout simplement pas d'équivalent dans le monde du visible : une sorte de mouvement sans déplacement qui défie la trop grande précision du langage, une intensité qui se déploie partout et nulle part à la fois. » (pp. 138-139)

De même que la vie est autonome (nous n'avons pas besoin de notre volonté pour que nos poumons respirent) de même le mouvement interne est animé de manière autonome. Dans ce sens, il pourrait être considéré comme un « principe du vivant » dont nous sommes conscient ou pas, d'après Bois (*Ibid.*).

1.3.1 Lenteur et septième sens

Certaines caractéristiques de la sensation du mouvement interne relèvent du déplacement objectif : une vitesse, un déplacement (continu ou cadencé), une orientation et une amplitude.

Bois a découvert (lorsqu'il était ostéopathe) que la sensation d'un déplacement lent existait de manière invariante dans tous les corps, voici comment il en témoigne :

« Le mouvement était lent, constant, permanent. J'ai été très surpris, après quarante ans de métier, de n'avoir jamais rencontré dans le corps des patients une vitesse différente de celle-ci. A un moment donné je me suis dit 'il y a là une dimension universelle qui nous relie' (...), le mouvement se donne chez tous à la même vitesse. » (Bois, 2010, littérature grise, Chamblay)

Bois nous invite à changer de représentations en concevant la lenteur, non plus en tant que « vitesse », mais en tant que « qualité de perception » :

« La lenteur n'est pas une vitesse, la lenteur est une qualité de perception. C'est le moyen de percevoir dans la profondeur. D'ailleurs, grâce à cette lenteur, a été développé une nouvelle perception (...). En tout cas, c'est comme ça qu'on perçoit le mouvement. » (*Ibid.*)

Mouvement et lenteur apparaissent donc comme un seul et même élément indissociable, générant potentiellement un sens inédit : celui de la perception de soi. Dans l'ouvrage *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Bois (2009) partage un extrait de son journal de bord datant de 1980 dans lequel il reconnaît déjà au mouvement interne sa fonction de « sens » : « A force d'écouter le mouvement interne sous mes mains, j'ai fini par admettre qu'il est non seulement l'organe de la communication silencieuse du corps, mais qu'il est aussi le sens par lequel le corps de l'homme devient humain. » (p. 53)

1.3.2 Corps en tant que matière perçue et percevante, porteuse du potentiel de la perception

Dans sa thèse de doctorat concernant le paradigme du Sensible, Eve Berger (2009) définit le corps non seulement sous sa forme anatomique mais, dans le cas de l'expérience du Sensible, en tant que matière, la « matière du corps vivant » (p. 249). Elle précise que cette matière est sensible « aux évènements extérieurs » autant qu'aux « évènements intérieurs (...) de la vie du sujet » (*Ibid.*). Berger lui reconnaît trois dimensions : « La matière est ainsi à la fois la chose perçue, le lieu où percevoir et l'organe qui perçoit. » (*Ibid.*)

Cette perception de soi dans la matière, telle qu'expliquée par Berger, Bois la conditionne à un organe, or un organe qui n'est pas « sollicité perd sa fonction (...). Là, l'organe endormi est l'organe du Sensible qui est l'organe de la perception de soi. » (Bois, 2008, littérature grise, MAE)

Berger (2009) explique de manière limpide ce qu'elle appelle « un cercle vertueux », selon lequel, d'une part c'est le mouvement lui-même « qui donne à la matière le

pouvoir de percevoir les phénomènes qu'il y a lui-même générés » et d'autre part c'est « l'existence du mouvement interne qui, secondairement, ou indirectement, offrira au sujet lui-même la faculté de saisir ces phénomènes qui se jouent dans son corps » (pp. 155-156).

En conclusion il apparaît que le mouvement interne est à la fois ce qui est perçu et « la faculté elle-même », c'est-à-dire le septième sens qui permet au sujet de le ressentir. C'est la matière animée de ce mouvement qui « constitue à la fois *le lieu où saisir* les sensations du Sensible *et l'organe de leur saisie* » (*Ibid.*).

La matière est l'organe de saisie, et le mouvement est ce qui est ressenti en même temps qu'il est la fonction de se percevoir. Le mouvement interne, dès lors qu'il est perçu, porte en lui-même la possibilité d'activer un potentiel perceptif.

1.3.3 Le chiasme : une propriété du Sensible

La notion de chiasme (union de deux réalités apparemment opposées) se retrouve de manière prégnante dans les descriptions de contenus de vécu de l'expérience du Sensible. On la retrouve par exemple dans le « ni dedans ni dehors » (Bois, 2013, littérature grise, Sigonce). L'expérience du mouvement interne pourrait être nommée comme étant « à la fois dedans et dehors », ce qui ne serait pas totalement faux, cependant le « ni/ni », en apportant une dynamique de soustraction, opère une ouverture cognitive sur quelque chose de nouveau et inconnu jusque-là, qui va être plus proche de l'inédit de la sensation elle-même : « ni/ni » nous ouvre cognitivement à « autre chose, autrement », et de deux éléments naît un troisième, alors que « et/et » nous amène à coller ensemble deux « déjà connus » (Bois, 2011, littérature grise, Porto).

Cette notion de chiasme, d'oxymore ou d'entrelacement « harmonieux qui donne naissance à autre chose » (*Ibid.*), se retrouve partout dans la théorisation de Bois : c'est en percevant l'infime qu'on accède à une intensité maximum, c'est en « accédant à l'infime qu'on accède au grand », lorsqu'on « accède au 'sans limite' c'est dans nous et pas en dehors de l'humain », etc. Or, réconcilier les contraires « nécessite une souplesse au niveau de la pensée », « un état d'ouverture et de disponibilité à tous les possibles », là où « perceptions et pensées sont indissociables » (Bois, 2013, littérature grise, Sigonce).

1.4 Sensible, potentialité et nature humaine

Jusqu'ici j'ai indiqué que, selon Bois, le mouvement interne peut être envisagé comme une force de croissance et un principe du vivant autonome. Je vais décrire ci-dessous comment il peut également résider au cœur d'un processus d'activation et de déploiement de potentialité trouvant sa source dans la nature humaine.

William James (1842-1910), précurseur de la psychologie humaniste, évoquait « un moi supérieur et potentiel » dans l'homme, qu'il pensait être « son véritable moi ». Ce « moi » (selon James) faisait aussi « partie de quelque chose de plus grand » et pourtant « de même nature » qui « agit dans l'univers en dehors de lui » (James, 2001, p. 462). Bois, dans la lignée de James et de Maslow, étudie les potentialités de la nature humaine en focalisant ses hypothèses au cœur de l'homme lui-même. Il reprend l'expression de James évoquant « quelque chose de plus grand » en la resituant dans le contexte de sa propre recherche qui explore, non pas seulement la nature humaine, mais également « l'humaine nature » (Bois, 2013, littérature grise, Ivry) : « La question n'est pas : *y a-t-il quelque chose de plus grand que l'homme*, mais plutôt *y a-t-il une partie de l'homme qui n'a pas encore été explorée ? A-t-on exploré la partie la plus grande de l'homme ?* » « Pour que la chose plus grande *que* l'homme se révèle à lui-même, il faut qu'il cherche la partie la plus grande *de* lui-même. » (*Ibid.*) En effet, selon Bois, il n'y a pas quelque chose d'extérieur à l'homme et qui serait à intégrer : « Ce n'est pas hors de l'homme, même pas dans l'homme » mais c'est l'homme lui-même, dans sa nature profonde (Bois, 2011, littérature grise, Porto). Bois explique que, pour contacter cette part de soi, il est primordial de ne pas bannir sa part humaine (corps et psychisme) mais au contraire d'aller, tel un spéléologue de la profondeur, découvrir ce potentiel caché dans l'homme. La partie la plus grande de l'homme, son *humaine nature*, est donc aussi son potentiel à explorer. Cependant, on ne saurait étudier un potentiel en faisant abstraction de sa réalisation, c'est pourquoi Bois a favorisé les conditions de cette réalisation en créant des outils pratiques, au titre desquels l'Introspection Sensorielle. C'est ainsi à partir de la vision optimiste d'un potentiel résidant dans la nature humaine que Bois situe sa recherche. Une vision ancrée sur l'expérience du Sensible.

2 La perception du Sensible, propriétés

2.1 Potentiel de la perception

Les recherches de Bois commencent là où celles de Maslow s'arrêtent. En effet, Maslow avait observé que, dans les expériences paroxystiques la perception tendait à être « plus riche », tout en spécifiant que cela restait à vérifier ; il n'a pas entrevu que le potentiel résidant dans la nature de l'homme pouvait être exploré en développant les perceptions. Or c'est sur cette hypothèse que Bois a fondé toute sa recherche : le potentiel réside dans l'enrichissement des perceptions. Il s'agit bien de la perception du corps et par le corps, mais qui est à envisager dans toutes ses dimensions et extensions puisqu'elle concerne également le psychisme. Voici comment Bois conçoit le champ perceptif :

« C'est une perception en tant que sens, une perception en tant que sensation, une perception en tant que rapport, une perception en tant que relation, une perception en tant que présence. La notion de perception n'est pas simplement 'je me perçois dans mon corps'. C'est 'perception' au sens général. On ne dira pas 'comment je me représente dans la vie, comment je me représente dans mes actions', mais plutôt 'comment je me perçois' » (Bois, 2011, littérature grise).

A cette fin, il propose de partir des perceptions déjà existantes (l'ouïe, la vue, le sens kinesthésique...) puis, grâce à des conditions et exercices spécifiques telle que l'Introspection Sensorielle les favorise, d'affiner graduellement la perception de manière à avoir accès à des contenus de vécu extrêmement subtils, qui ne sont pas accessibles par les sens habituels : « Pour nous, c'est développer la perception afin d'appréhender des phénomènes qui ne se donnent pas de façon naturelle. C'est apprendre à la personne à percevoir ce qu'elle ne percevait pas avant. » (Bois, 2013, littérature grise)

2.2 La perception paroxystique et les nuances

Sur un plan pratique, l'objectif pédagogique de Bois – réaliser le potentiel de l'être humain – vise donc à enrichir les perceptions pour accéder à des sensations non perçues jusque-là.

La perception *du* Sensible dont il est question ici au sein du paradigme du Sensible « explore (...) le lien vivant entre un sujet et son propre corps, impliquant le déploiement d'une modalité perceptive paroxystique capable de pénétrer l'intériorité vivante du corps ». (Bois, 2009, p. 50) C'est donc la perception elle-même qui, en se développant, devient paroxystique. Si le contenu de vécu en lui-même n'est pas paroxystique, en revanche le moyen d'y accéder, c'est-à-dire le mode de perception qui vient du corps et qui « éveille sa matière » (Berger, 2009, p. 443) est paroxystique : « C'est le moyen par lequel on est arrivé au Sensible qui est paroxystique » (Bois, 2011, littérature grise, Porto).

La perception du Sensible est donc une perception paroxystique, dans la mesure où elle rend « capable de percevoir les nuances qui n'étaient pas perceptibles avec les sens habituels » (Bois, 2012, littérature grise, Sigonce). Cette capacité à ressentir les nuances contribue à ne pas faire de « saut » d'un état à un autre mais au contraire, à *percevoir le processus qui conduit d'un état vers un autre état* : « Les nuances se ressentent en rapport à des états. Un état de densité qui se transforme en malléabilité, de tristesse vers la joie, de déprime passagère vers des états optimistes, etc. » (*Ibid.*)

Ce déplacement est, précise Bois, « un processus dynamique », que la perception des nuances accompagne.

La nuance permet d'accéder aux détails, et c'est grâce à cette capacité d'accéder « aux détails qu'on accède à la globalité » (*Ibid.*). La globalité évoque ici une perception d'unité de tout le corps ainsi qu'une unité corps/psychisme, ce qui induit l'application du concept de nuances aux pensées et non seulement aux perceptions.

Si Bois utilise le terme « paroxystique », ce n'est donc pas en l'associant à une « intensité » mais en relation à « la capacité qu'a une personne de percevoir ce qui est au plus bas régime », c'est-à-dire à percevoir des sensations si subtiles qu'elles ne sont pas accessibles par les cinq sens tels que nous les vivons dans notre vie quotidienne (Bois, 2011, littérature grise, Porto). En effet, Bois explique que ce que ressent une personne exercée et experte des perceptions n'est pas percevable par une personne non exercée. Non pas parce que c'est trop grand, mais parce que « c'est à trop bas régime », trop « infime » et même « trop simple », ce qui rend l'expérience invisible et inaccessible pour des sens non exercés. « C'est dans l'infiniment infime que le paroxysme se déploie. Et c'est l'infiniment infime qui fait accéder à l'infini sans limite. Et quand c'est sans limite, on ne peut pas dire que c'est grand, parce que 'sans limite',

ce n'est pas quelque chose qui est grand en dehors de nous, c'est quelque chose qui est grand en nous. » (*Ibid.*)

D'autre part, toujours selon Bois, si cette expérience est difficilement accessible sans expérience, ce n'est pas parce qu'elle est trop complexe mais parce qu'elle est trop simple : « C'est à travers l'extrême simplicité que la réalité de l'inconcevable va se donner, pas à travers l'extrême complexité. » (*Ibid.*)

2.2.1 Rapport à l'intensité

La rencontre avec le mouvement interne peut générer une expérience paroxystique qui est nommée par Bois « expérience fondatrice ». Pour exemple, le témoignage de Géraldine Lefloch (2008) dans sa rencontre perceptive avec le mouvement interne : « Ce qui a été impressionnant [c'est que] j'ai eu l'impression que des vagues traversaient mon corps dans tous les sens » (p. 20). « Ce qui a été étonnant, c'est que pendant près de deux mois j'ai vécu un bonheur intense à l'intérieur de moi, une joie d'être vivante, tout simplement » (*Ibid.*). Suite à cette expérience, elle s'est dit qu'elle « voulait vivre sa vie depuis ce lieu-là ». Son exemple est représentatif de l'intensité avec laquelle peut être vécue une découverte, dans le cadre du Sensible, de perceptions totalement inconnues jusqu'alors. Comme dans l'expérience paroxystique selon Maslow, il y a un avant et un après l'expérience, ce qui peut influencer sur des choix de vie. Je précise qu'une personne peut vivre plusieurs expériences fondatrices au cours de ses différentes expériences du Sensible à travers le temps. Cependant le rapport à l'intensité évolue au fil des années d'expériences, ainsi que le décrit Bois : au début, une personne a besoin de vivre beaucoup d'expériences intenses, par la suite les perceptions s'enrichissent en donnant accès à des sensations de plus en plus subtiles, ce qui fait évoluer le besoin d'intensité. « En effet, l'étudiant a besoin [d'expériences intenses] et puis ensuite d'un peu moins, puis de rien, et puis de moins que rien ». On pourrait imaginer que dans ce « rien » il n'y a plus rien à sentir et que l'intensité disparaît ? Or, pour Bois, c'est dans le « rien » que l'intensité est maximale : « Et en même temps, quand on pénètre dans cela, il y a curieusement une intensité qui se révèle et qui est une intensité absolue. Plus on pénètre le 'presque rien', plus l'intensité est maximale. Et c'est cette intensité qui est du domaine du Sensible. » (Bois, 2011, littérature grise, Porto). Pour autant, même cette subtilité paroxystique qui rapproche « de l'essence de la vie » et qui procure la « sensation d'être vivant » n'est pas vécue par tous de la même

manière, cela dépend à nouveau du rapport que la personne entretient vis-à-vis de son expérience. Une personne vivant une intensité de manière quotidienne depuis des années d'expérience peut l'avoir intégrée jusque dans la physiologie de son corps : cette expérience du Sensible devient « un état de normalité qui est intégré dans la physiologie » (*Ibid.*). L'expérience devient alors progressivement une part du quotidien. A ce stade, la personne habituée à ce ressenti est susceptible de banaliser son expérience, de ne plus lui donner de « valeur » et de ne plus « être uniquement satisfaite par ça ». (*Ibid.*)

3 Contenus de vécu de l'Introspection Sensorielle

3.1 Introduction

L'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible génère des contenus de vécu spécifiques qui peuvent être synthétisés selon trois approches différentes. La première, la Spirale processuelle du rapport au Sensible, est une modélisation proposée par Bois utilisant une échelle évolutive de cinq perceptions, spécifique d'un premier niveau de description des phénomènes rencontrés. La deuxième est une généralisation de contenus que j'ai répertoriés selon un protocole établi par Bois (présenté dans le chapitre 1, partie II) qui consiste à poser l'attention de manière évolutive sur des sensations kinesthésiques générées par le mouvement interne : l'écoute du silence, la vision d'une gamme de lumière colorée et une sensation d'espace. J'y inclus également l'imaginaire métaphorique ou symbolique, les pensées immanentes et les remémorations spontanées. Toujours dans cette approche, je mentionnerai comment des significations peuvent émerger des sensations organiques. La troisième et dernière façon d'aborder les contenus de vécus est une modélisation plus abstraite qui catégorise des émotions, sentiments et états d'âme (paix, sérénité, amour, joie) appelés par Bois « les éprouvés et les tonalités ».

Je vais traiter chacune de ces trois approches de manière distincte, mon intention étant de couvrir un vaste éventail de possibles. Ce chapitre va ainsi me permettre de décrire chaque contenu de vécu spécifique rapporté par Bois dans la revue *Réciprocités*. Je m'appuierai aussi sur les cours qu'il a donnés à ses étudiants (littérature grise). Je précise que je vais souvent utiliser des exemples de témoignages transcrits sur un mode

descriptif, ce qui va contribuer à rendre plus concrets les différents contenus de vécu de l'Introspection Sensorielle.

3.2 La Spirale processuelle du rapport au Sensible

Pour sa thèse de doctorat, Bois (2009) modélise ce qu'il a nommé « la Spirale processuelle du rapport au Sensible », au sein de laquelle il a identifié cinq catégories de perceptions : la chaleur, la profondeur, la globalité, un sentiment de présence à soi, enfin un sentiment d'exister. Est associée à chacun de ces ressentis une modification cognitive de manière d'être à soi, qui va ensuite déboucher sur une manière d'être au monde (tableau 31, p. 352).

Voici comment ces différents rapports à soi puis au monde s'articulent en relation avec chaque étape de ressenti :

- La première sensation qu'une personne rapporte lorsqu'elle fait l'expérience du Sensible est la *chaleur*. En découle, dans le rapport à soi, une sensation de sécurité et de confiance. Dans sa manière d'être au monde, la personne est plus confiante et sûre d'elle.
- La deuxième étape est « *un accès à l'intériorité* » : la personne « ressent sa *profondeur* ». Cette profondeur est une découverte inédite et « imperçue » jusqu'alors (*Ibid.*, p. 287). Grâce à cette sensation de profondeur la personne se sent, dans son rapport à elle-même « touchée et concernée dans son intériorité » ; dans sa manière d'être au monde, elle se sent « moins artificielle, moins périphérique et plus concernée par les autres » (*Ibid.* tableau 31).
- La troisième étape est le « vécu d'un état de *globalité* qui donne l'impression d'un accordage avec toutes les parties anatomiques du corps, et d'une unification entre le corps et le psychisme ». Ce qui apporte « un ancrage identitaire corporel » et « une impression de solidité et de stabilité » (*Ibid.*, p. 287). Dans sa manière d'être à soi, la personne se sent alors « solide, unifiée à elle-même et à plus grand qu'elle ». Dans sa manière d'être au monde, elle se sent « moins dispersée dans sa vie, plus ancrée dans les actions et plus proche des autres » (*Ibid.* p. 352.).
- Avec l'enrichissement croissant et progressif de ses perceptions, la personne atteint une nouvelle étape : *le vécu d'un sentiment de présence à soi* qui a pour caractéristique une sensation « d'être plus proche de soi » (*Ibid.*, p. 288). Dans

sa manière d'être à soi elle se sent « présente à elle-même et découvre sa singularité » et dans sa manière d'être au monde elle est « moins à distance des autres », elle n'est « plus à l'extérieur » de lui et « des choses ». Elle est « présente à tout ce qui l'entoure » (*Ibid.*, p. 352). Elle devient donc « plus sensible et en résonance incarnée » (*Ibid.*, p. 288). Dans cette étape, les personnes concernées découvrent leur singularité (*Ibid.*).

- La dernière étape est *un sentiment d'exister* : la personne découvre alors « qu'elle existe pour elle-même et en elle-même ». Elle n'est plus tributaire « du regard des autres » et « elle se valide à partir de ce qu'elle est et non plus à partir de ce qu'elle fait ». Elle a alors accès, « sur la base de ce vécu (...), à un processus d'autonomisation ». En effet, dans sa manière d'être à soi, elle « se valide dans sa façon d'être », elle se « sent ancrée dans sa subjectivité incarnée » (*Ibid.*, p. 352). Dans sa manière d'être au monde, elle « trouve sa place auprès des autres », elle « ose être », elle « existe en tant que soi », elle « se valide » et enfin elle est « autonome et adaptable » (*Ibid.*).

3.3 D'autres contenus de vécu, généralisation

3.3.1 Évaluation des états de densité de la matière corporelle et leur localisation

Ainsi que je l'ai décrit précédemment en m'en référant à Bois et Berger, le corps tel que vécu dans le paradigme du Sensible est « matière du corps vivant » (Berger, 2009, p. 249) ; et le sujet percevant ainsi son corps développe un sens « tactile intérieur ». En Introspection Sensorielle, des variations de sensations s'échelonnent de « très légères », à « très épaisses » en passant par « aériennes ». « C'est cette 'épaisseur' qui nous indique le degré d'incarnation : si l'introspection est très incarnée, moyennement incarnée ou peu incarnée. » (Bois, 2013, littérature grise). « Incarnée » signifie que l'introspection concerne la perception du corps en tant que matière. Selon Bois, l'épaisseur associée à la lenteur assure « la stabilité, la solidité, l'ancrage » (*Ibid.*) qui sont à envisager de manière physique et psychique à la fois. Dans une introspection (*Ibid.*), Bois décrit à haute voix la sensation de localisation des déplacements de cette profonde lenteur mouvante associée à une perception d'épaisseur si caractéristique du Sensible, ce qui apporte un exemple très concret de description de contenu de vécu :

« Puis dans ce fond il y a une localisation ; quelque fois cette lenteur, comme je l'ai appelée, 'majestueuse', uniforme, stable, au sein d'une épaisseur profonde, s'exprime dans des zones privilégiées. Ça peut être le cœur, ça peut être le cerveau, les jambes, le dos, le thorax. Et cette localisation change, elle passe du cœur au cerveau, du cerveau aux bras, des bras aux jambes. C'est là plus ou moins profondément. Quelque fois ça insiste dans une région plus que dans d'autres. Quelques fois c'est fugitif, éphémère dans une région, quelque fois c'est plus insistant dans une région. » (*Ibid.*)

3.3.2 Le silence

Dans l'Introspection Sensorielle la personne pose l'attention sur le silence (parfois après avoir écouté les bruits et sons environnants). Un silence qui n'est pas seulement celui du quotidien mais qui est porteur d'une certaine qualité, celle contenue dans l'espace environnant, ou intrinsèque à la présence des personnes pratiquant ensemble l'introspection. La personne entre alors en relation avec le silence qui constitue un point d'appui. Elle se met dans une posture, une attitude d'habitation du silence, pour qu'à son tour ou en même temps le silence l'habite : « A ce moment-là, le silence devient un filtre, le silence permet l'émergence d'un état » (*Ibid.*). Le silence qui était à l'extérieur se retrouve alors aussi à l'intérieur, générant une perception de présence à soi. Ce silence particulier n'est pas vide mais plein.

3.3.3 Une atmosphère colorée bleue

En posant l'attention sur la vue intérieure tout en gardant les yeux fermés, les personnes méditant sur le mode du Sensible peuvent avoir accès à une atmosphère colorée mouvante, dans une gamme de bleus allant de l'indigo au violet. Bois précise qu'il préfère utiliser les termes « d'atmosphère colorée » plutôt que « lumière » : « Si je dis une 'atmosphère colorée' c'est parce que j'introduis la personne. Ce n'est pas une lumière extérieure, c'est une conscience qui est matiérée. C'est une atmosphère parce qu'il y a le sujet qui se vit dans ça. » (*Ibid.*) De même, plus la lumière est colorée de bleue, plus l'équilibre entre l'énergie et la matière est non prédominant.

3.3.4 L'espace

Les personnes qui ont une expertise en Introspection Sensorielle expérimentent la perception d'un espace « ni dedans ni dehors ». Bois nomme également cet espace un

« lieu ». Ce lieu n'est pas vide mais il est plein : « Ce que je vise, c'est le plein et non pas le vide désincarné » (Bois, 2013, littérature grise, Sigonce). Or, « quand on n'est ni dedans ni dehors on est partout » (Bois, 2013, littérature grise, Ivry sur Seine), on occupe un espace intérieur et extérieur à la fois. L'expérience de vivre ce lieu en soi qui n'est « ni avec le corps ni sans le corps », correspond à une perception de son corps « matière » qui inclut l'anatomie et qui est aussi, et en même temps, un espace. Ce lieu relie l'homme à une dimension d'espace infini que Bois nomme parfois la totalité : « Le lieu nous met dans l'endroit de la nature humaine. C'est un lieu qui est dans l'homme, où l'homme s'inscrit dans la totalité. Comme à Lisbonne où l'eau du fleuve fusionne avec la mer, dans l'introspection le lieu et la condition humaine fusionnent. » (Bois, 2012, littérature grise, Sigonce)

3.3.5 L'imaginaire

« L'Introspection Sensorielle est animée de toute une vie imaginaire qui peut se donner sous la forme métaphorique ou symbolique signifiante. » (Bois, Bourhis, 2010, p. 11). Bois et Bourhis présentent un exemple, parmi de nombreux témoignages recueillis, de ce processus métaphorique et symbolique dans lequel la sensation corporelle se donne en vision imaginaire et crée un lien signifiant avec le vécu actuel ou passé de la personne faisant l'expérience de l'Introspection Sensorielle : « *'Au moment où j'ai ressenti un espace de liberté en moi, j'ai eu l'image d'un petit bonhomme qui dansait et volait sur une scène de théâtre éclairée de spots bleus'*. (...) Cet espace de liberté vécu dans la lumière d'un flash imaginaire venait interpellé la personne sur sa tendance à cacher aux autres sa soif de vivre. » (*Ibid.*) L'imaginaire peut se donner sous d'autres formes que la vision, par exemple sous forme auditive avec des sons, de la musique ou des paroles.

3.3.6 Les pensées immanentes

Les pensées immanentes se donnent de manière spontanée. Elles naissent d'une qualité de présence corporelle. Elles surprennent souvent la personne qui en fait l'expérience en lui apportant une information signifiante sur sa vie ou la manière de vivre sa vie ou, plus généralement, elles apportent un point de vue sur *la* vie. Pour exemple, Gauthier (2012) partage dans un article de *Réciprocités* : « A un moment précis de cette introspection (...), un véritable fait de connaissance s'est donné à entendre en moi : 'Tu es une âme

triste venue expérimenter la joie'. A cette époque, cette information était pour moi très surprenante et difficile à accepter. Je m'étais en effet toujours perçu comme quelqu'un ayant une identité construite autour de l'expérience de la tristesse. » (pp. 37-38)

Ces pensées, qui apportent une connaissance à celui qui en fait l'expérience, évoluent au fil des introspections, elles sont des « vérités d'un instant ». Bois (2012) insiste sur leur caractère provisoire : « Cette valeur ajoutée des informations saisies dans l'advenir me faisait entrevoir que tout sens était provisoire puisqu'il a vocation à s'enrichir au fil du temps qui se déroule. » (pp. 9-10)

3.3.7 La remémoration spontanée

Voici un exemple très particulier de remémoration spontanée dont Hélène Bourhis témoigne dans un article de *Réciprocités*. Vers six ou sept ans, elle faisait un rêve récurrent, oublié par la suite, elle décrit ce rêve comme une sensation intérieure « qui venait percuter mon cœur, mes poumons, et cette chose-là me faisait peur. Je me disais 'c'est trop lisse, c'est trop pur, c'est trop parfait' » (Bois, Bourhis, 2010, pp. 11-12). Or, au cours d'une Introspection, elle fait une expérience sensorielle qui lui rappelle le rêve oublié, « mais cette fois-ci sans la peur. Je ressentais même un émerveillement face à cette perfection, accompagné du sentiment fort que j'avais retrouvé le premier souvenir de mon sentiment d'existence, auquel finalement j'étais inconsciemment restée fidèle. » (*Ibid.*) Son témoignage reflète un exemple de remémorations parmi d'autres, très divers, dont les pratiquants de l'Introspection Sensorielle peuvent témoigner.

3.3.8 La sensation organique

En Introspection Sensorielle, la sensation corporelle inédite est associée à une signification ; par exemple, la chaleur (catégorisée dans la Spirale processuelle du rapport au Sensible) peut être associée à la confiance : « '*Quand je ressens de la chaleur dans mon corps, j'accède en moi à un lieu de confiance.*' Ainsi, on assiste là à un premier degré d'intelligibilité : on constate que la personne fait spontanément un lien de causalité entre la sensation de chaleur et l'état de confiance qui lui est associé. » (*Ibid.*, p. 11.) Selon Bois et Bourhis, un deuxième niveau d'intelligibilité a trait au lien que le sujet établit entre le psychisme et le corps ; il y a en effet un vécu corporel et un état psychique qui lui est associé. Voici un témoignage en ce sens :

« Avant cette Introspection Sensorielle, je ressentais un état de tension corporelle qui m’habitait depuis longtemps ; au fur et à mesure que la tension se relâchait, ma tension psychique disparaissait pour donner place à un sentiment de bien-être. » (*Ibid.*)

3.4 Éprouvé et tonalités

Avant de décrire les contenus de vécus associés aux éprouvés et tonalités, il me semble au préalable essentiel d’en donner la signification selon Bois.

3.4.1 Définition

Bois (2006) discrimine « ressenti » et « éprouvé » : le « ressenti » correspond au fait d’être « en relation avec une expérience » et « l’éprouvé » correspond au fait de « s’apercevoir dans l’expérience » (p. 135). La personne est donc attentive à sa perception autant qu’aux « effets produits dans son corps par le fait (qu’elle) perçoit » (*Ibid.*, p. 136). Bois nomme « tonalités » les états d’âme spécifiques qui naissent « de la profondeur du corps » (*Ibid.*). La personne « éprouve » lorsqu’elle est « capable de capter les tonalités et de se laisser toucher par elles » (*Ibid.*).

3.4.2 Les cinq catégories de tonalités selon Bois

Bois catégorise de cinq façons différentes les tonalités en relation avec le Sensible :

Métapsychiques

Bois utilise le terme « métapsychisme » en tant que mise en lien de conscience et relation avec le psychisme. Dans l’Introspection Sensorielle, cette catégorie se rapporte à la tranquillité, le calme, la paix et la sérénité.

Méta-affectives

Selon Bois, la catégorie méta-affective se rapporte aux contenus de vécu de l’Introspection en relation avec une propriété du cœur : la douceur, la saveur, l’amour et le bonheur.

Géraldine Lefloch Humpich parle à ce sujet d’« amour immanent ». Voici comment elle décrit (en collaboration avec Marc Humpich) le principe d’amour lorsqu’il est vécu en relation avec le mouvement interne : « Le mouvement interne déploie (...) un principe actif d’amour – ‘une puissance aimante et douce’. En réponse à cet amour qui lui est

donné de l'intérieur, la personne 'aime' en retour 'le sentiment profond d'exister' qui naît en elle. » (Humpich, Lefloch Humpich, 2008, p. 26.)

Métapsychiques et méta-affectives combinées : plénitude et joie

Toujours selon Bois, la plénitude et la joie sont une réunion des tonalités métapsychiques et méta-affectives, ce qui nécessite de faire se rencontrer ou « de faire fondre » le cœur et le psychisme. Elles ont pour particularité d'être vécues indépendamment des événements extérieurs.

Méta-conscientes

Selon Bois, les tonalités méta-conscientes concernent les catégories de la Spirale processuelle du rapport au Sensible : des tonalités internes subtiles telles que la chaleur, la globalité, la profondeur, un sentiment de présence à soi et un sentiment d'existence.

Le niveau pré-réflexif du Sensible

Toujours selon Bois, la catégorie pré-réflexive du Sensible est celle qui fait accéder à une pensée spontanée porteuse de sens et de créativité. (Bois, 2011)

4 Condition d'émergence de l'expérience paroxystique selon Maslow et comparaison avec l'expérience du Sensible

Cette partie va explorer la différence entre l'expérience paroxystique de Maslow et une expérience du Sensible, en posant l'attention sur ce qui fait que l'expérience est paroxystique ou non. Au-delà des contenus de vécu, il me semble nécessaire de confronter les différentes natures de paroxysmes tels que les conçoivent Maslow et Bois. Je m'intéresserai particulièrement aux processus associés au caractère « extrême et soudain » de l'expérience ainsi que Maslow les a partagés, et qui constituent une différence avec l'expérience du Sensible. Ainsi, en m'appuyant sur les réflexions de Bois j'explore trois directions porteuses d'hypothèses : la temporalité d'apparition de l'expérience, le fait que le paroxysme réside dans le rapport établi avec l'expérience et non dans l'expérience elle-même, ainsi que les limitations cognitives de l'expérience.

4.1 Temporalité d'apparition de l'expérience

L'expérience paroxystique selon Maslow est une expérience qui arrive de manière soudaine et imprévisible, elle est bouleversante et elle est extrême ; elle peut mettre en danger dans sa structure psychique la personne qui en est le sujet. Je rappelle à ce propos que Maslow avait répertorié des mécanismes de défense qui pouvaient se mettre en place chez des personnes trop cartésiennes pour pouvoir intégrer l'expérience à leurs représentations, (tels que l'oublier ou la rejeter sans rien changer dans sa vie).

L'expérience du Sensible, au contraire de l'expérience paroxystique de Maslow, est une expérience qui est vécue dans le cadre d'un protocole et dans des conditions extra-quotidiennes. Dans ce contexte, l'objectif n'est pas de faire une expérience bouleversante qui pourrait changer de manière abrupte les représentations cognitives de la personne (comme le fait l'expérience paroxystique selon Maslow), mais de vivre l'expérience de manière progressive, étape par étape, à la mesure de la capacité d'enrichissement des perceptions du sujet, et dans un ancrage à son corps. La Spirale processuelle du rapport au Sensible permet de visualiser ce processus qui évolue graduellement, sachant que la temporalité entre ses étapes peut-être très variable : elle peut se dérouler au cours d'une seule Introspection Sensorielle, mais la personne peut aussi rester au même stade durant des mois, voire plus. Il est probable que l'expérience paroxystique selon Maslow apparaisse sous une forme soudaine ou même brutale parce que la personne n'y a pas accès de manière progressive. Pour prendre un exemple métaphorique, imaginons qu'une personne aveugle de naissance voie de manière soudaine la lumière du soleil et tout ce qui est visible : il est fort probable qu'elle se retrouve en état de choc. Mais si elle reçoit d'abord une lumière très faible puis progressivement de plus en plus de lumière, il est envisageable qu'elle s'habitue progressivement au sens de la vue et ne vive pas une expérience paroxystique selon les termes de Maslow. La différence entre ces deux expériences est la vitesse d'apparition de ce qui est vu et non les contenus de vécu eux-mêmes.

4.2 Le paroxysme réside dans le rapport que la personne établit vis-à-vis de son expérience

Un autre élément peut entraîner le fait qu'une expérience soit vécue ou non comme paroxystique : c'est le rapport que la personne entretient vis-à-vis de son vécu. En effet,

si le vécu lui-même ne peut être considéré comme paroxystique, le contenu de vécu « est » ; le qualifier en expérience paroxystique dépend de la manière dont la personne vit son expérience. Ce rapport a lieu au niveau de la cognition et des émotions. C'est le vécu subjectif de la personne en relation avec l'expérience qu'elle vit.

4.3 Expérience paroxystique : à la limite de la compréhension du sujet

Bois soulève une autre possibilité qui vient compléter la notion de paroxysme selon Maslow : « Ça devient paroxystique parce que c'est à la limite de la compréhension du sujet » (Bois, 2011, littérature grise, Porto). C'est-à-dire « à la limite de la réalité concevable des représentations de la personne qui en fait l'expérience » (*Ibid.*). Avoir accès soudainement à une expérience que la personne ne savait pas être possible vient exploser toute la structure constituée des représentations et des croyances sur lesquelles cette personne fondait sa réalité. C'est au niveau de la cognition (des représentations et croyances) que s'opère un bouleversement, sachant que toute réalité est subjective et dépend des expériences que l'on en fait. « Ce qui est paroxystique, c'est l'inaperçu qui est perçu » dans une expérience qui est « à la limite de la compréhension du sujet » (*Ibid.*).

4.4 Conclusion

Le deuxième chapitre du champ théorique de ce mémoire avait pour vocation de situer le contexte de l'Introspection Sensorielle dans une continuité de pensée portée par la psychologie humaniste – au sein de laquelle il me semble que la Psychopédagogie perceptive a toute sa place. J'ai situé l'Introspection Sensorielle dans son contexte d'élaboration, visant à faire découvrir une nature humaine animée d'une force de croissance, celle-ci prenant la forme du lent et autonome « mouvement interne », tel que nommé par Bois. Par la perception de ce mouvement qui révèle un nouveau paradigme perçu de l'intérieur du corps (le paradigme du Sensible), Bois met en lumière les différents processus d'enrichissement des perceptions activant un potentiel perceptif. Toute cette partie théorique d'un voyage dans le Sensible, je l'ai effectuée à partir de l'expérience perceptive du corps en tant que matière consciente, et sur la base des différents contenus de vécu spécifiques de l'Introspection Sensorielle.

Conclusion générale du champ théorique

Le champ théorique de ce mémoire a tout d'abord situé les recherches de Maslow dans le cadre de la psychologie humaniste qui vise à étudier l'être humain dans sa pleine santé mentale. Maslow a appelé « paroxystiques » les expériences transcendantales de bonheur, et a mis en lumière les contenus de vécu associés. Selon lui, ce type d'expérience vécue en amont de toute spiritualité ou religion relève de la nature humaine et permet d'accéder à notre pleine humanité. Les contenus de vécu des expériences paroxystiques rapportés par Maslow portent sur des modifications de perception de l'espace (unité avec l'univers) et du temps, une transcendance de l'ego, un enrichissement du sens de la vie et un mode de pensée sans dualité (les peurs de la personne s'amointrissent et celle-ci devient plus aimante et plus créative, se ressent plus libre, plus responsable, plus à l'écoute, etc.). Maslow distingue les personnes paroxystes qui accèdent à l'expérience et les non-paroxystes qui la refusent ou l'oublient. De manière complémentaire, il a étudié un profil d'individus « accomplis » qui avaient intégré dans leurs comportements les valeurs rencontrées au sein des expériences paroxystiques.

Csikszentmihályi a quant à lui théorisé l'expérience « optimale » que j'ai classée en sous-catégorie des expériences paroxystiques de Maslow, bien qu'elle résulte de la continuité d'une action dans le temps et non d'un état soudain et éphémère. L'apport de Csikszentmihályi a été de définir des conditions d'apparition de l'expérience optimale (une tâche claire constituant un défi et requérant des aptitudes particulières, de la concentration, du contrôle) qui la rendent potentiellement convocable, ce qui n'était pas envisagé par Maslow dans le cadre de l'expérience paroxystique. Comme pour l'expérience paroxystique, le sujet vit une sorte de transcendance de l'ego, où la préoccupation de soi disparaît et le sens du soi est renforcé.

À la suite de Csikszentmihályi, j'ai exposé les recherches de Petitmengin sur l'expérience intuitive, qui pourrait être classée comme expérience paroxystique

« modérée » selon les termes de Maslow. Elle comporte plusieurs points communs avec l'expérience paroxystique : des modifications du rapport à l'espace et au temps, du sens de soi, et des émotions très diverses incluant des états de joie. Petitmengin a aussi observé des processus d'actions : le geste de lâcher prise, de connexion, d'écoute, et l'intuition elle-même. Elle prolonge les recherches de Maslow et Csíkszentmihályi en étudiant un rapport conscient au corps (postures et conscience corporelle, perceptions kinesthésiques) et aux sens que les chercheurs pré-cités n'avaient pas répertorié.

Dans le deuxième chapitre du champ théorique j'ai présenté les recherches de Bois dans le cadre du paradigme du Sensible. Maslow soutenait que l'expérience paroxystique permettait d'accéder à une certaine plénitude humaine, Bois précise que le potentiel d'accomplissement de soi réside dans le corps, plus précisément que la réalisation de ce potentiel passe par l'enrichissement des perceptions. Au sein du paradigme du Sensible, et notamment dans le cadre d'Introspections Sensorielles, se déploie la sensation d'un « mouvement interne », considéré comme principe du vivant autonome et force de croissance évolutive. Selon Bois, la personne a accès par l'enrichissement progressif de ses perceptions à des sensations de plus en plus subtiles et à toutes les nuances qui s'y rapportent, qu'elles soient physiques ou psychiques. Comme dans les expériences paroxystiques, les contenus de vécu sur le mode du Sensible témoignent de multiples modifications de sensations (lumière, couleurs, espace, silence), et induisent des tonalités (calme, paix, douceur, amour, joie, plénitude). Bois a défini par ailleurs une gamme de sensations évolutives qu'il a baptisée Spirale processuelle du rapport au Sensible : ce sont des perceptions de chaleur, de profondeur, de globalité, de présence à soi et de sentiment d'existence qui génèrent des modifications de rapport à soi ainsi que des modifications de comportements. Je n'ai pas retrouvé de telles descriptions de mobilités subjectives corporelles dans les autres expériences d'ordre transcendantal, si ce n'est la perception d'un flux (relatée dans l'expérience optimale mais insuffisamment détaillée pour permettre de vérifier une concordance avec la sensation du mouvement interne).

L'étude de ce champ théorique m'a en définitive permis de cerner les différents contours et contenus de vécu d'expériences de modification de conscience et de perceptions d'ordre transcendantal ainsi que les processus à l'œuvre, en me focalisant sur trois types d'expériences comparés et mis en relation avec les contenus de vécu rencontrés dans l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible. Cette dernière amène rien moins qu'une redéfinition de la notion d'expérience paroxystique. Elle est

spécifique en ce qu'elle induit un rapport au corps qui n'avait pas été exploré auparavant, à partir de l'intériorité de l'individu. Elle se distingue aussi de par sa nature convocable et par sa richesse de contenu. Enfin, l'affinement progressif des perceptions que permet l'Introspection Sensorielle a pour effet notoire chez ceux qui la pratiquent de permettre un renouvellement des croyances et une transformation des comportements.

Partie II

Épistémologie et méthodologie

Chapitre I – Cadre pratique, L’Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible

Dans l’introduction de ce mémoire j’ai présenté de manière générale l’Introspection Sensorielle. Dans le cadre pratique je répertorie les contenus de vécu qui sont associés à cette forme de méditation. Il s’agit de répondre à deux questions : comment est pratiquée l’Introspection Sensorielle ? A quoi sert-elle ? Pour compléter ce chapitre j’évoquerai succinctement le caractère fondamental de la mise en sens qui se dévoile grâce à l’Introspection Sensorielle.

1 De l’apprentissage de l’Introspection Sensorielle à l’autonomie

L’Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible est une technique de méditation laïque mise au point par Danis Bois. Afin de mieux appréhender la façon dont elle se pratique, je vais l’envisager dans sa manière d’être enseignée.

L’apprentissage de l’Introspection Sensorielle se pratique en groupe, sous la direction d’une personne expérimentée. Les étudiants sont invités à suivre un protocole de facilitation qui consiste à poser son attention de manière évolutive sur le corps et sur les sens : « prise de conscience des appuis, de la posture corporelle, écoute des bruits environnants, du silence intérieur, observation des différentes tonalités de luminosité qui apparaissent à travers les paupières fermées, évaluation des états de densité de la matière corporelle, appréciation des états émotionnels et méta-affectifs, saisie des pensées spontanées, etc. » (Bois, 2007, p. 111)

Le déroulement d’une Introspection Sensorielle est conçu de manière à ce que les pratiquants puissent accéder progressivement aux perceptions et informations émanant du corps et du psychisme.

L’objectif de cette méthode pédagogique est de « surmonter les difficultés que peut rencontrer l’apprenant et dont les plus courantes sont : la pauvreté perceptive, la

prédominance cognitive, la résistance à la nouveauté et à l'inconnu, le manque de motivation et d'intérêt, ou encore la distractibilité attentionnelle » (Bois, Bourhis, 2010, p. 4).

A l'issue d'une Introspection Sensorielle, l'apprenant est invité à décrire par oral ou par écrit son expérience et à en extraire du sens. « Quand le protocole est assimilé, la personne 's'autonomise' et pratique seule cette introspection ». (*Ibid.*)

Lorsque je guide un groupe, je suis le protocole, respectant l'ordre de ses étapes tout en nommant ce qui est spécifique et qui se donne dans l'instant présent. De même lorsque je médite seule et que j'ai des difficultés à canaliser mon attention. Par contraste, quand je rentre facilement en introspection, ce sont les phénomènes se déroulant en moi qui attirent mon attention. Les Introspections Sensorielles incluses dans mon recueil de données sont globalement de cet ordre : les phénomènes ont attiré mon attention et non l'inverse.

1.1 Comment est pratiquée l'Introspection Sensorielle ?

L'Introspection Sensorielle se pratique les yeux fermés, assis sur une chaise dans une posture immobile et confortable. Il n'y a pas de posture de référence comme par exemple dans la pratique du zen. Le dos est légèrement relâché. Les jambes peuvent être croisées ou non, les mains peuvent être croisées ou posées sur les cuisses. « Une séance d'Introspection Sensorielle dure environ vingt minutes, au terme desquelles la personne décrit les faits de conscience qui lui sont apparus. » (Bois, 2007, p. 111)

1.2 Objectifs visés par la pratique de l'Introspection Sensorielle

Les raisons pour lesquelles est pratiquée l'Introspection Sensorielle en psychopédagogie perceptive sont de plusieurs ordres.

La première est de développer une qualité de rapport à soi :

- « Soigner la présence à soi » (Bois, Bourhis, 2010, p. 4)
- Permettre à la personne de « cheminer vers elle-même » en changeant la qualité du rapport à soi « à travers un effort attentionnel orienté vers son corps. » (*Ibid.*, p.3)

La deuxième raison est de développer des facultés et un nouveau sens tactile interne :

- « Déployer une sorte de septième sens se révélant dans l'expérience comme provenant, de manière uniformément répartie, de l'ensemble du matériau du corps. » (*Ibid.*, pp. 4-5)
- « Mobiliser les facultés introspectives » (*Ibid.*, p. 4) et « activer un potentiel perceptif par l'enrichissement des perceptions (...), mobiliser les ressources attentionnelles, perceptives et cognitives de l'apprenant. » (*Ibid.*, p. 3)

La troisième est de faire sens de son expérience :

- « (...) amener l'apprenant à questionner, à comprendre et à tirer du sens de son expérience corporelle sur le mode du Sensible. » (*Ibid.*, p. 1)
- « (...) faire des liens signifiants entre sa subjectivité corporelle et son contexte de vie. » (*Ibid.*, p. 3)

2 L'écriture descriptive et réflexive de l'Introspection Sensorielle

Il y a nécessité à laisser une trace de son expérience introspective par écrit afin de ne pas l'oublier. En effet elle est éphémère, parfois insaisissable et difficile à décrire (surtout pour des débutants). L'écriture est réflexive et active la cognition, le sens de l'expérience peut ainsi se donner en post-immédiateté de l'expérience ou en différé durant le temps d'écriture ou encore, comme je l'ai pratiqué pour le recueil des données, elle peut être décrite oralement dans l'instant et retranscrite après. Le processus de description, en livrant les informations vécues, permet de développer une conscience sur sa vie intime et de découvrir ses modes de penser. Bois (2007) explique dans sa thèse qu'il inclut la pratique de l'écriture descriptive dans sa pédagogie parce qu'il a découvert que lorsque les étudiants écrivaient « autour de leur expérience », ils développaient « une meilleure prise de conscience de leurs différentes natures de vécu et bénéficiaient par conséquent d'une meilleure intégration de ce vécu dans leur vie quotidienne et dans leur pratique professionnelle. » (p.116).

Chapitre II – Posture épistémologique

1 Mon choix d'une posture en première personne radicale

Ainsi que je l'ai évoqué dans les pertinences personnelles, ma première expérience paroxystique selon Maslow est survenue quand j'avais vingt-cinq ans. Depuis j'en ai vécu une vingtaine d'autres, que j'ai décrites en partie dans mon recueil de données – pour celles qui se sont produites en Introspection Sensorielle. J'ai commencé à méditer en rencontrant la psychopédagogie perceptive, et très progressivement l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible est devenue une pratique quotidienne personnelle. Professionnellement je lui accorde une place importante dans les stages que j'anime et j'ai créé une méthodologie pour que des stagiaires ayant de l'expérience soient à leur tour capable de la guider. Ayant un vécu important de l'expérience paroxystique selon Maslow ainsi qu'une expertise de l'Introspection Sensorielle, il m'a semblé pertinent d'assumer d'être le sujet de ma propre recherche. C'est cette posture en première personne radicale qui me permet d'explorer mon expérience dans un maximum d'amplitude et de précision, ce qu'une personne non experte n'aurait pu obtenir. Faire appel à un autre expert étant sujet aux expériences paroxystiques et lui demander d'écrire un récit d'expériences que j'aurais moi-même analysé aurait également été pertinent. Néanmoins, ainsi que je l'ai expliqué en « pertinence personnelle », la thématique de cette recherche est centrale dans ma vie et il est important pour moi de m'impliquer et de m'assumer dans ma spécificité ainsi que d'apprendre de ma propre expérience à l'échelle d'une vie. « Le point de vue en première personne est un point de vue unique, celui d'un sujet donné, situé, dont le vécu est absolument singulier et ne peut jamais être rejoint en totalité par un tiers, malgré toute l'empathie dont il est capable. » (Berger, 2009, pp. 205-206) De plus, en dévoilant le caractère unique et

intime de ma propre expérience j'espère interpeller chaque humain dans son universalité.

2 Recherche en première personne

Un « interdit [tant] au niveau académique (...) qu'individuel (...) empêchait jusqu'à présent le chercheur de faire référence à l'expérience vécue ». (Petitmengin, 2006/1, 43, p. 91) Un tel rejet peut paraître cohérent en raison des difficultés liées à la subjectivité inhérente aux récits d'expériences : leurs « significations sont sujettes à l'interprétation », leurs « contours [sont] flous » et ces données qualitatives sont « par essence complexes et ouvertes » (Paillé, Mucchielli, 2010, p. 51). Après une période d'engouement à la fin du XIX^{ème} siècle, cette tradition de méfiance et de rejet s'est développée malgré les connaissances de « la tradition bouddhiste de la présence attentive [qui] donne de nombreuses indications sur les conditions de stabilisation de l'attention permettant de saisir l'expérience subjective » (Varela, Thompson et al., 1993). On note que la recherche en première personne réclame trop de « mise en œuvre impliquant un long apprentissage et risque de limiter l'échantillon à quelques sujets bien entraînés » (Vermersch, 2012, pp. 88-89). Néanmoins, développer une science qualitative prenant en compte le témoignage de la personne qui vit l'expérience est devenue une nécessité incontournable pour George Devereux (1908-1985), père de l'ethnopsychiatrie, ainsi que pour de nombreux chercheurs (Varela, Vermersch, Paillé, Petitmengin, Berger...) spécialistes du genre, pour qui la subjectivité est envisagée comme une mine d'informations vivantes et précieuses.

3 Richesse de la subjectivité

Peut-il exister une expérience neutre qui fasse abstraction de l'observateur ? Dans le champ des sciences humaines, George Devereux recommandait la prise en compte, de manière fondamentale, de l'aspect subjectif de l'observateur qui modifie ce qui est observé. Selon Devereux, ne pas prendre en compte cette subjectivité annihile l'aspect humain et vivant d'une recherche. Ainsi la subjectivité ne doit pas être comprise comme une source d'erreur mais au contraire comme une articulation majeure du processus de recherche.

« Par bonheur, ce qu'on appelle les 'perturbations' dues à l'existence de l'observateur, lorsqu'elles sont correctement exploitées, sont les pierres angulaires d'une science du comportement authentique scientifique et non – comme on le croit couramment – un fâcheux contretemps dont la meilleure façon de se débarrasser est de l'escamoter ». (Devereux, 1980, p. 30)

Depuis Devereux, la subjectivité en sciences humaines peut être appréhendée comme un enrichissement de la connaissance du vivant.

4 Notion d'expérience dans la posture en première personne

Claire Petitmengin – évoquant la philosophie mais on peut extrapoler aux autres sciences humaines – rappelle comment Platon a influencé les grands philosophes tels qu'Aristote, Saint-Augustin et Saint Thomas d'Aquin, en stipulant que « la philosophie consiste avant tout à remonter des données immédiates aux causes ultimes et invariantes qui en rendent compte. L'expérience immédiate ne saurait donc constituer un objet digne d'étude. » (Petitmengin, 2001, p. 25)

Petitmengin contredit ce point de vue en argumentant qu'une expérience est fondamentalement singulière. Selon elle, il ne peut y avoir d'expérience « en général, universelle et abstraite » qui correspondrait à un « concept d'expérience », pour la raison suivante : « une expérience vécue l'est dans un temps donné, dans un contexte donné, par un individu particulier doté d'un corps et de cinq sens. Nous défendons l'idée que la description d'une expérience dans sa singularité en prouve beaucoup plus efficacement la possibilité et en apporte une compréhension beaucoup plus juste que n'importe quel raisonnement abstrait. » (*Ibid.*, p. 29)

5 Nécessité de l'expertise

Cependant, être conscient de son expérience immédiate demande une longue pratique expérientielle : « Être conscient de sa propre expérience est une expertise qui s'apprend. Notre expérience la plus immédiate, celle que nous vivons ici et maintenant, nous est en grande partie étrangère, difficilement accessible. En prendre conscience et *a fortiori* la décrire suppose un travail intérieur, un entraînement particulier. » (Petitmengin, 2006/1, 43, p. 86) Dans un domaine aussi spécifique que celui du paradigme du Sensible, la

nécessité d'une expertise de ce domaine pour le chercheur est évidemment primordiale. Son appartenance au champ de son étude « lui donne accès à des connaissances sur [un] groupe social auxquelles le chercheur venant de l'extérieur accède bien plus difficilement, et il peut entendre et comprendre des choses incompréhensibles à quelqu'un venant ponctuellement, même si ce dernier s'immerge, s'engage et 'parle en son nom propre'. » (Cusson, 2010 citant Kohn, p. 91) En conséquence, seul un praticien expert du Sensible sera capable d'étudier pleinement et dans toutes leurs subtilités les phénomènes générés par son expérience. C'est donc en tant que praticienne et experte de l'expérience à étudier que je me sens pleinement habilitée, à ma place et engagée, à effectuer une recherche sur moi-même en Introspection Sensorielle et en relation avec l'expérience paroxystique de Maslow.

6 Posture en première personne radicale

Ève Berger explique très clairement dans sa thèse la distinction fondamentale qui sépare le point de vue en première personne du point de vue *radical* en première personne, « un point de vue que l'on pourrait dire 'globalement' en première personne désignant avant tout le fait que l'on reconnaît la nécessité, pour comprendre l'expérience subjective, d'interroger le sujet qui la vit – et le point de vue en première personne 'au sens fort', ou encore 'radicalement' en première personne (Vermersch, 2000 b) se rapportant exclusivement à ce que le chercheur lui-même peut dire de son expérience propre, à son propre témoignage qu'il prend comme matériau de et pour sa recherche. » (Berger, 2009, p. 204)

Dans cette posture, non seulement l'exploration de l'expérience est relatée du point de vue de celui qui la vit (moi-même en tant qu'experte de l'Introspection Sensorielle) mais elle est également relatée par moi-même dans une posture *de chercheuse qui vit l'expérience et la décrit*. Ce n'est pas seulement moi-même qui vit l'expérience, c'est moi-même chercheuse, ce qui modifie nécessairement le regard sur le vécu : c'est un regard subjectivé par la posture de la chercheuse que je suis. Entre les deux (l'expérimentatrice d'une part et l'expérimentatrice et chercheuse d'autre part), il y a tout un espace de relief spécifique qu'aucun tiers ne pourra combler par un regard extérieur : personne d'autre que moi-même ne peut rendre compte de ces deux postures en même temps, de ce qui relève de ma propre expérience. « Quand [le chercheur]

s'engage dans une pratique, il mobilise aussi des observations et des analyses de chercheur. En tout état de cause, le chercheur ne veut ni abandonner sa position initiale, ni l'ignorer, ni en faire fi. De ce fait, il brouille les limites instituées. » (Cusson, 2010, citant Kohn, 2001, p. 31)

7 Recherche en première personne radicale et pratiques du Sensible

Ève Berger rend compte de la spécificité propre à l'expérience issue du paradigme du Sensible dans le contexte de sa recherche sur la création de sens (compris comme signification). L'expérience de soi est créée par l'expérience elle-même : « Le sens qui naît de l'expérience corporelle n'est pas en premier lieu sens de cette expérience ; il est sens de soi dans l'expérience, d'un soi révélé dans l'expérience et, plus encore : un soi créé par l'expérience. » (Berger, 2009, p. 443) Le praticien chercheur dans ce contexte « des pratiques du Sensible (...) se trouve lui-même à l'origine du phénomène étudié. » (*Ibid.*, p. 200) Cette constatation est due au fait qu'un phénomène étudié « ne naît pas d'une perception du monde ou d'un objet, mais d'une perception corporelle et interne, ainsi doublement caractérisée par sa source – la perception vient du corps – et par son mode – le sujet le perçoit de l'intérieur. » (*Ibid.*, p. 221) Dans ce contexte, le corps n'est pas appréhendé en tant que « source biologique » mais en tant que « matière vivante, comme espace résonnant de la présence du mouvement interne qui l'habite et l'anime, et résonnant secondairement à toute chose et à toute expérience, grâce à la présence de ce mouvement interne. » (*Ibid.*, p. 221) Ainsi, en tant que chercheuse praticienne du Sensible, je suis à la fois sujet et créatrice de mon expérience.

Chapitre III – Méthodologie de production des données

1 Recueil de données

Mon recueil de données est un entrelacement composé de quatre Introspections Sensorielles décrites à haute voix dans l'immédiateté de l'expérience (enregistrées et retranscrites), de descriptions de vécu en Introspection Sensorielle (lumière, couleurs, espace, temps, silence, mouvement...) et des compréhensions qui ont émergé de mes expériences. Il retrace également des expériences paroxystiques vécues en Introspection Sensorielle ou dans un état méditatif proche, ainsi qu'un parcours de transformation et de questionnements en relation avec ma toute première expérience paroxystique – par laquelle j'ai éprouvé que « l'amour était en tout et partout ». La raison d'être de cette partie est de retracer le parcours méthodologique de ma création de recueil de données.

2 Genèse du recueil de données : lecture de journaux intimes, liste d'expériences paroxystiques et deux entretiens avec des experts

J'ai entamé un début de processus de réflexion en mai 2011 et j'ai finalisé un récit d'expériences onze mois plus tard. Au départ, mon projet était d'écrire en première personne des récits d'expériences paroxystiques que j'avais vécues. A cette fin, la première étape a été de me replonger dans mon histoire intérieure en lisant douze ans de journaux intimes contenant des descriptions de méditations et d'expériences diverses. J'ai sélectionné des extraits concernant les expériences les plus marquantes, des expériences fondatrices et/ou paroxystiques, ce qui m'a permis de tracer un parcours réflexif de mon histoire intérieure.

À la suite de ce plongeon dans un passé plus ou moins proche, j'ai établi une liste d'expériences fondatrices vécues dans le Sensible, dont certaines sont également des expériences paroxystiques selon Maslow. Certaines ont été vécues en Introspections Sensorielles, d'autres, extrêmement importantes pour moi, ont été vécues en gymnastique sensorielle avec Bois, d'autres encore dans des circonstances diverses. Ensuite, j'ai retiré de la liste toutes les expériences qui n'étaient pas répertoriées comme faisant partie du paradigme du Sensible.

Une troisième étape a consisté à écrire un questionnaire et à réaliser deux entretiens avec des collègues également en master de recherche en psychopédagogie perceptive. Je les avais choisis pour leur capacité perceptive ainsi que pour leur capacité à décrire leurs contenus de vécu. J'ai réalisé le premier entretien fin mai 2011 et le deuxième entretien exactement un mois plus tard alors que j'avais entamé mon récit personnel d'expériences. Ces entretiens m'ont permis de m'immerger dans les contours de mon sujet et d'observer comment d'autres personnes que moi, expertes également en psychopédagogie perceptive, avaient vécu de manière singulière des expériences plus ou moins paroxystiques. J'ai pu noter le rapport qu'elles entretenaient vis-à-vis de leurs expériences, ainsi que leur parcours de transformation intérieure. Par la suite, j'ai choisi de ne conserver pour l'analyse que mon récit en première personne : il me semblait plus cohérent de m'en tenir à un seul mode de recueil de données et mon récit se révélait suffisamment dense et riche pour donner matière à un master.

3 Introspections Sensorielles décrites verbalement dans l'immédiateté puis retranscrites

Le premier jour que j'ai consacré à l'écriture d'un récit d'expériences dans le cadre du recueil de données, j'ai fait une Introspection Sensorielle pour me préparer. C'est pendant ce temps d'introspection que j'ai eu l'idée d'enregistrer en audio mes Introspections Sensorielles, avec pour objectif de les retranscrire et de les intégrer à mon récit ; ce qui semble fort cohérent puisque ma thématique est centrée sur l'Introspection Sensorielle (pourtant je n'y avais pas pensé auparavant). La première Introspection Sensorielle n'a donc pas été enregistrée, mais comme je l'avais décrite tout de même de vive voix et qu'elle était très intense, j'ai pu la retranscrire par écrit juste après, sans déperdition de mémoire. En tout, j'ai enregistré dix introspections sensorielles du 7 au

19 juin 2011. Au final je n'en ai gardé que quatre pour le recueil, effectuant la sélection en fonction de leur complémentarité. Mon compagnon était présent lors de certaines des Introspections Sensorielles, bien qu'il n'interfère pas ou très peu dans celles que j'ai retenues.

4 Récits d'expériences paroxystiques autour d'un processus d'évolution dans le Sensible

Les Introspections Sensorielles m'ont été une source profitable d'inspiration. Je pouvais partir du contenu de l'introspection et écrire le récit d'expériences en m'appuyant sur ce contenu pour rebondir, prolonger, approfondir, préciser, amplifier, etc... J'ai écrit sans difficulté, dans un flot proche de la parole (qui est un mode aisé d'expression pour moi) : de « l'écriture parlée ». J'ai décrit ainsi comment je vivais l'espace, la vue, le silence, etc... Et j'ai consigné des descriptions d'expériences plus ou moins paroxystiques, entrelacées avec la thématique conductrice de ma vie : est-ce que je deviens cet amour que je perçois, cet amour que j'ai ressenti dans ma première expérience paroxystique et que j'ai ensuite connu sous différentes formes en relation avec le mouvement interne ?

La difficulté a résidé dans le fait de me dévoiler, et jusqu'où ? Qu'est-ce que je partage et qu'est-ce que je garde dans le secret de mon cœur ? En effet, je rencontrais régulièrement des peurs : peur de me dévoiler et de quitter un confort, peur du regard des autres sur moi qui pourrait être porteur d'incompréhensions, mais aussi peur de regards trop positifs qui pourraient m'enfermer dans une projection. La solution que j'ai trouvée a été d'écrire une première version racontant le plus exhaustivement possible tout un processus évolutif de transformation en relation avec les expériences vécues, quitte à resserrer le propos par la suite. J'ai donc tout d'abord écrit soixante-quatorze pages, que j'ai finalement réduites à trente-quatre, retirant les expériences qui n'étaient pas directement ou indirectement liées à l'Introspection Sensorielle. Au final je n'ai gardé que ce que je juge comme étant partageable devant tous, c'est-à-dire ce qui peut être lu par un tiers sans que cela me gêne.

5 Place de la réciprocité dans les Introspections Sensorielles

Dans les trois premières Introspections Sensorielles que j'ai gardées, la présence de mon partenaire est importante en tant que point d'appui et aussi dans la réciprocité que nous partageons. L'Introspection Sensorielle était une forme de méditation assez nouvelle pour lui mais il avait une grande capacité perceptive. Il avait déjà pratiqué avec moi comme stagiaire dans un petit groupe de mouvement sensoriel (quatre stages de deux jours tous les deux mois) mais il ne pratiquait pas cette technique de manière quotidienne. J'ai décrit et retranscrit les passages où la réciprocité que nous avons ensemble apportait des informations sur le cours même que prenait l'Introspection. Dans la dernière Introspection Sensorielle que j'ai sélectionnée j'étais seule, ce qui n'a pas eu d'influence négative sur la richesse de son contenu. La valeur ajoutée en méditant à deux a été le plaisir de l'altérité et de la réciprocité, mais j'ai aussi été confrontée à la difficulté d'accompagner l'autre en même temps que je menais ma propre description. Un autre embarras a résidé dans le fait de lui laisser toute la place et le temps qu'il souhaitait pour s'exprimer oralement (ce sont notamment ces Introspections que je n'ai pas retranscrites).

6 Description phénoménologique des Introspections Sensorielles dans l'immédiateté

Il m'est apparu très clairement que le fait de poser toute l'attention sur la description phénoménologique puis de décrire à haute voix apportait une somme de détails, de précisions et de subtilités qui m'auraient sans doute échappés en grande partie si je n'avais pas choisi un processus d'immédiateté.

7 Mon objectif : tout décrire avec précision et détails

Durant toute la création de ce recueil de données j'ai été animée par un objectif : décrire avec le plus de précisions et de détails, sans censure, sans restrictions et en nommant absolument tout. J'avais compris et intégré que la recherche qualitative avait pour nécessité de prendre en compte totalement et de manière égale tout ce qui se passait

dans l'expérience. Étant moi-même et par ailleurs clown sensoriel, j'ai rapidement effectué des correspondances entre les approches artistique et universitaire ; au lieu d'escamoter et de taire, au contraire le clown a pour nécessité d'exprimer tout, et particulièrement ce qui voudrait rester caché : les non-dits et ce qui est de l'ordre de la vulnérabilité. C'est la raison pour laquelle j'ai précisé, durant les Introspections Sensorielles, les moments où je n'étais plus présente, lorsque je sentais que ma volonté venait interférer ou que j'étais happée par une préoccupation du quotidien.

Pour le récit d'expériences mon objectif était le même : décrire le plus possible avec, par surcroît, le souci d'éviter toute justification ou de vouloir convaincre de quoi que ce soit. Il apparaît que les objectifs que je m'étais donnés ont enrichi de manière significative les Introspections Sensorielles réalisées pour mon recueil de données, si je les compare avec celles réalisées en dehors de ce contexte.

8 Premières analyses contenues dans le récit d'expériences

En écrivant ce récit je me suis aperçu que plus je décrivais, plus des comparaisons se faisaient jour et plus je sentais la nécessité de nommer les choses. Mais nommer est déjà analyser, aussi, sans le savoir, j'étais déjà dans l'analyse des données que j'étais en train d'écrire ! La frontière ne me paraissait pas claire, d'autant que je n'avais jamais auparavant analysé de données.

9 Outils de la psychopédagogie perceptive permettant une distance de proximité

Durant les Introspections Sensorielles que j'ai pratiquées pour créer mon recueil de données, trois outils largement enseignés et pratiqués en psychopédagogie perceptive m'ont permis de me tenir à une « distance de proximité » par rapport à ce que je vivais : ni fusionnée au vécu, ni séparée. Ces outils sont « le point d'appui », « la neutralité active » et « la conscience témoin », dont voici une définition pour chacun.

9.1 Le point d'appui

Il est la pierre d'angle de la psychopédagogie perceptive. Au cours de l'Introspection Sensorielle le point d'appui est une suspension de toute action pour laisser la place à la force active et autonome du mouvement interne, lui permettant ainsi de pénétrer toutes les dimensions de la personne physique et psychique (la perception corporelle, les émotions, les pensées...). Il permet une suspension du temps et l'activation de l'attention, alors présente à elle-même et à l'instant présent : « Dans cette attitude suspensive surgit l'opportunité d'une perception contemplative dans laquelle j'éprouve un silence immense, une absence de perturbation, une absence d'attente, une absence d'influence qui permet d'observer l'éclosion du mouvement. » (Aprea, 2007, citant Bois, p. 66) Le point d'appui correspond à une immobilité (dans l'Introspection Sensorielle mon corps est immobile) qui rencontre la mobilité interne. L'attention posée sur cet entrelacement de la mobilité et de l'immobilité donne lieu à une suspension de l'activité quotidienne automatique de la pensée et facilite ainsi un ancrage dans le Sensible.

9.2 La neutralité active

La neutralité active est une posture primordiale en Introspection Sensorielle : c'est une attitude intérieure qui permet, tandis que l'on met des mots sur les phénomènes qui se font jour, non pas d'être neutre dans ce qui est vécu mais de se positionner dans *une transparence par rapport à ce qui est vécu*. C'est une distance qui ne coupe pas du vécu mais qui permet d'être à la fois acteur et spectateur des phénomènes. La personne n'est « ni fusionnée avec son expérience ni distante d'elle », c'est « un positionnement de la conscience pleinement et clairement situé 'ni dedans ni dehors' » (Berger, 2009, p. 241). La neutralité active telle que je l'expérimente, et notamment lorsque je créais mes données, me paraît correspondre à une attention ouverte et non pas à une concentration refermée sur les phénomènes du vivant en soi. C'est elle qui me permet d'être dans une posture de chercheuse dans un laboratoire intérieur du Sensible et d'étudier les phénomènes générés par le mouvement autonome tels qu'ils apparaissent dans ma profondeur corporéisée.

« La neutralité active résulte donc d'une subtile association, dans l'harmonie et sans prédominance, de deux pôles d'activités de la conscience, contemporains bien

qu'apparemment paradoxaux : d'une part, l'établissement et le maintien dans le temps d'un contact ferme et d'une proximité étroite avec les manifestations du Sensible ; d'autre part, une capacité à laisser sa conscience ouverte, panoramique, de façon à accueillir ce qui se produit dans ce champ et que l'on ne saurait anticiper ou provoquer. » (Berger, 2009, p. 238)

9.3 La conscience témoin

La conscience témoin correspond au « je » qui observe le « je qui vit » durant l'Introspection Sensorielle. Elle engendre ma capacité à être à la fois spectatrice et actrice de ma vie, dans une distance de proximité non prédominante me permettant de « me percevoir percevante » (Bois, Austray, 2007, p. 9).

« D. Bois traduit cette double présence par l'expression : maintenir ensemble le 'je' qui vit et le 'je' qui observe. Je peux en temps réel, dans cette posture, sentir à la fois que je sens et ce que je sens, percevoir à la fois que je perçois et ce que je perçois, prendre acte à la fois que je pense et de ce que je pense ». (Austray, Berger citant Bois, 2010, p. 16)

Austray et Berger nous font remarquer que « la célèbre formule d'A. Comte, pour qui la contemplation directe de l'esprit était impossible » parce qu' « on ne peut pas être à la fois dans la rue et au balcon » est « mise à mal » par cette faculté humaine qui permet d'être l'observateur témoin de sa propre vie. (*Ibid.*, p. 16.)

10 Écriture métaphorique de l'introspection Sensorielle

A propos des données issues d'Introspections Sensorielles décrites dans l'immédiateté, il est important de prévenir le lecteur du langage particulier et spécifique qu'elles sollicitent. Bois évoque dans sa propre thèse les particularités des témoignages descriptifs des journaux de bord qu'il a analysés : « Le langage employé dans la description des Introspections Sensorielles peut paraître étonnant, 'étrange' » (*Ibid.*, p. 118). Ce langage peut même être dérangent pour une personne n'étant pas familiarisée avec un mode de relation à son vécu et à son intériorité concernant le corps, la vie, les émotions, qui revêt un caractère très intime (bien que faisant rarement référence aux événements de la vie privée). C'est tout un monde intérieur qui se dévoile. C'est comme accéder à une vie parallèle que seul le témoignage permet de révéler et qui n'est aucunement visible extérieurement.

Bois a observé trois niveaux de « langages métaphoriques » : un niveau « débutant », un niveau « affirmé » et un niveau « expert ».

1) Pour les « débutants », l'écriture sous le mode métaphorique « est utilisée pour tenter de donner un sens à un phénomène qui apparaît flou et vague à leur conscience ». Confronté « au caractère inédit des contenus expérientiels » internes, le débutant tente de donner forme dans l'écriture à ce qui lui paraît « opaque ». Il utilise alors fréquemment des images telles que : « vagues, flux, flottement, apesanteur, coulée majestueuse, légèreté, couleur bleue, bain... » (*Ibid.*) A noter cependant que ces métaphores liquidiennes ne sont pas des descriptions dont témoignent exclusivement les étudiants débutants.

2) « L'étudiant plus affirmé », est dans une « évidence de vécu » et « le phénomène interne apparaît clairement et précisément à sa conscience ». La difficulté va résider pour lui à donner un sens au vécu. « Le langage métaphorique est ici utilisé plutôt pour répondre à une difficulté à rendre intelligible le vécu. » (*Ibid.*)

3) Bois observe que les étudiants « experts » ont accès à une clarté du phénomène dans la conscience ainsi qu'au sens intelligible. La métaphore rend compte chez eux de l'intensité du phénomène qui « touche » et « surprend » (*Ibid.*). « On voit alors s'instaurer entre la métaphore et le sujet une résonance énoncée de manière sublimée. » (*Ibid.*, p. 119) Selon Bois, dans ce contexte, ce n'est pas le mot en lui-même qui est alors important mais c'est « le lieu d'émergence de l'évocation » (*Ibid.*). Quand le témoignage descriptif devient encore plus insolite – « la pensée qui s'énonce d'elle-même » ou « une voix intérieure qui leur parle » – une évaluation est possible en relation avec le corps : « Malgré le caractère insolite de cette pensée spontanée, on constate que la conscience qui la capte est ancrée dans le corps et en lien avec une lucidité perceptive. » (*Ibid.*) Cet ancrage (ou stabilité) est pour nous, ainsi qu'une qualité d'épaisseur et de perception ancrée dans le corps, un critère de discrimination démontrant que ces descriptions sont bien de celles prenant source dans l'expérience du Sensible.

Chapitre IV – Méthodologie d'analyse des données

1 Introduction

J'ai commencé ma recherche en 2011, avec le recueil de données, et je la termine en effectuant leur analyse fin 2014. L'objectif étant de découvrir les contenus de vécus et processus à l'œuvre dans l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible, j'ai trouvé pertinent de m'appuyer sur une méthodologie d'analyse qualitative ainsi que la définissent Pierre Paillé et Alex Mucchielli (2010) : « Son résultat n'est, dans son essence, ni une proportion ni une quantité, c'est une qualité, une dimension, une extension, une conceptualisation de l'objet. » (p. 6)

Mes données comportent quatre Introspections Sensorielles retranscrites. Ces Introspections sont complétées par un récit d'expériences paroxystiques à la première personne autour d'un processus d'évolution dans le Sensible en général et sur le sens de l'amour en particulier. Au départ, je pensais analyser et les Introspections Sensorielles et le récit. Les Introspections se sont avérées tellement riches que j'ai choisi d'y consacrer l'intégralité de mon travail d'analyse. Celui-ci se centre donc sur le verbatim des Introspections Sensorielles.

1.1 Ma posture de chercheuse envers le verbatim que j'ai moi-même créé

La difficulté que j'ai rencontrée a été de me retrouver face à plusieurs « je » : le « je » du verbatim et le « je » du chercheur. La solution a été de nommer le « je » du verbatim par mon prénom, « Claudia » ou par « le sujet ». Ainsi, en utilisant la troisième personne du singulier pour me désigner en tant qu'auteure du verbatim, la rédaction de

ma recherche est devenue plus simple, je me positionnais avec une meilleure distance, davantage de justesse et sans risque de confusion pour le lecteur.

Contrairement à ce que j'avais envisagé, je n'ai pas ressenti de difficultés à analyser les Introspections Sensorielles que j'ai moi-même décrites. La première raison est que je me suis mise dès le début dans un mode de surplomb, dans lequel le contenu lui-même avait une importance mineure, l'enjeu étant de le nommer en tant que phénomène ou processus. Désigner par exemple « une pensée 'méta' porteuse de sens » devenait plus importante que le sens en lui-même. Ainsi que l'ont précisé Depraz, Varela et Vermersch (2011), mon analyse ne se focalise donc pas sur la réalité objective du verbatim : « Les chercheurs sont attentifs aux problèmes de description, du point de vue de la neutralité des termes descriptifs utilisés, de l'attention orientée vers la description de l'expérience subjective elle-même et non de la réalité évoquée. » (p. 200)

L'autre raison vient sans doute du fait que plus de trois années se sont écoulées entre l'écriture des données et leur analyse. Le processus intime d'évolution que révèle mes données a encore évolué depuis, je le reconnais à présent comme une étape passée de ma vie et je me découvre dans une forme de distance par rapport à lui. De plus, en tant que comédienne, clown, pédagogue et metteuse en scène, j'ai une longue pratique du « récit intime » que je traite souvent comme une matière avec laquelle entrer en rapport, donc avec un détachement permettant aussi une distance. Cette distance n'est pas une coupure ; c'est une distance de proximité, c'est-à-dire que je me sens distante et proche à la fois : ni collée, ni coupée.

1.2 L'analyse au niveau des contenus de vécus et en mode métaphorique

J'ai effectué l'analyse des données en deux séquences successives. Une première séquence vise à la catégorisation des contenus de vécu en tant que tels. Par exemple, je situe dans mon tableau *part active du Sensible*, l'extrait du verbatim : « c'est un bleu transparent lumineux il n'y a pas de fond foncé derrière » (l. 634-635, IS 3).

La deuxième séquence est plus interprétative. Elle se situe plus en surplomb et à distances des contenus de vécu afin de faire apparaître des processus. Ainsi, le contenu devient secondaire par rapport aux processus. Un cheminement par étapes évolutives et la capacité à mettre en lien des phénomènes sont des exemples de processus découverts grâce à cette séquence d'analyse. La recherche de Petitmengin sur l'expérience intuitive

(Petitmengin, 2001) m'a été précieuse pour opérer une séparation analytique entre les processus à l'œuvre et les contenus de vécus.

2 Première séquence d'analyse

Cette séquence d'analyse part d'une analyse catégorielle *a priori* et aboutit à l'analyse complète de chaque verbatim dans sa continuité.

Ma première démarche a été la mise en place de catégories *a priori* qui se sont ensuite enrichies de catégories émergentes, issues de l'examen en profondeur de chaque verbatim. Ces catégories émergentes sont nées de thèmes que je voyais apparaître à la lecture et que j'ai ensuite regroupés en sous-catégories. J'ai placé ces catégories sur des tableaux spécifiques à chaque Introspection Sensorielle ; puis, j'ai réuni ces tableaux en un parcours transversal des différentes Introspections.

La première étape de construction des tableaux, avant la constitution du tableau transversal, m'est apparue insatisfaisante autant que contraignante. Ma frustration venait du fait d'avoir découpé et isolé des tronçons du verbatim alors que je sentais que se cachaient des processus qui ne pouvaient apparaître que dans la continuité des descriptions de l'Introspection Sensorielle. J'ai donc décidé d'aborder les Introspections Sensorielles dans leur continuité. Ma première démarche a été de comprendre comment s'articulaient les phénomènes entre eux. J'ai donc nommé chaque phénomène du verbatim, les uns après les autres, en les numérotant dans la continuité de chaque Introspection Sensorielle. Ainsi chaque acte est nommé et décrit en tant que pensée, sensation, vision, etc. et reporté dans un tableau séquentiel. Voici un exemple tiré de la première introspection : « 11 : Sensation de mouvement localisé dans le corps de manière évolutive (77-81. IS 1) ; 12 : Association de pensée, connaissance expérientielle avec la sensation (82. IS 1) ; 13 Association des sensations corporelles localisées, avec des émotions (82. IS 1) ».

Suite à cette phase, je me suis posé la question : « Comment s'articulent les phénomènes entre eux de manière multimodale ? ». Un phénomène a particulièrement attiré mon attention dans la première Introspection Sensorielle : la mise en lien, l'association qui se fait jour entre deux phénomènes. J'ai tout d'abord observé entre quels phénomènes se faisaient ces associations / mises en lien ; puis, j'ai observé que, proche de cette mise en lien, dans sa continuité, apparaissait une prise de conscience.

Avec une analyse plus poussée, j'ai découvert quatre étapes ponctuant ce processus. Cette mise en lien étant en fait une capacité du sujet, j'ai sondé le verbatim pour détecter ce qui pouvait relever d'autres capacités. Petit à petit, j'ai fait apparaître des attitudes, des volontés, des actions, des rapports au vécu qui généraient des effets sur le cours de l'Introspection. À ce moment, j'ai identifié très clairement qu'une part active du sujet prenait une grande place dans l'Introspection Sensorielle. Cela a été une grande découverte pour moi : je croyais jusque là que le sujet prenait une place beaucoup moins importante. A cette étape de l'analyse, deux parts actives se sont dessinées : celle du sujet et celle du Sensible en relation avec le sujet. Cette dernière concerne aussi le sujet puisque que c'est bien dans le sujet que se déroulent les effets de la perception du mouvement interne ; ces effets n'existeraient pas sans sa perception, et donc l'on peut dire que le mouvement ressenti a bien une part active.

Ces découvertes soulevaient de nouvelles questions. Pour la première fois de ma vie, j'ai eu la sensation de comprendre ce qu'était une recherche scientifique. C'était une étape très exaltante bien qu'il fallait que je me débattaie avec tout ce matériau si riche à analyser.

3 Deuxième séquence de l'analyse : la catégorisation finale

J'ai ensuite repris l'analyse catégorielle et j'ai à nouveau rempli des tableaux : pour chaque Introspection un tableau comportant les contenus de vécu, divisé en trois sous-tableaux, deux concernant la part active du sujet et un pour la part active du Sensible. D'autre part, j'ai créé un tableau séquentiel pour chacune des Introspections Sensorielles, rendant compte de la présence ou non d'une évolutivité. Les tableaux décrivant les séquences m'ont permis d'enrichir les tableaux catégoriels.

4 Troisième séquence : les récits catégoriels

Après avoir construit les tableaux concernant les catégories de chaque Introspection Sensorielle puis le tableau des quatre Introspections Sensorielles réunies, j'ai écrit des récits leur correspondant. Ces récits sont des mises en situation des catégories et sous-catégories afin de respecter un mouvement d'analyse englobant les différents contextes des verbatims tout en mettant en valeur les processus à l'œuvre cachés ou déjà

apparents. Cette étape est délicate car elle est au plus près des transcriptions de données tout en leur donnant une direction. Pour cette rédaction, j'ai donc suivi la consigne de Paillé et Mucchielli (2010), qui stipule que l'écriture demande à être « le plus possible fluide et descriptive. Elle est dans ce sens plus près de l'expression orale que de la pensée écrite. » (p. 93)

Ces récits sont donc déjà une ébauche de l'analyse interprétative finale.

5 Quatrième séquence : l'analyse herméneutique transversale

L'étape suivante a consisté à rassembler les contenus de vécu des quatre Introspections pour effectuer une analyse transversale au sein de chaque catégorie. J'ai comparé les quatre Introspections afin de mettre en évidence invariants et spécificités. Étant donné que les Introspections sont réalisées par une seule et même personne, les regrouper clarifie leur complémentarité. Quant aux disparités, elles apparaissent dans l'analyse des séquences.

Rassembler les contenus de vécu m'a permis de corriger, détailler et approfondir les premiers tableaux que j'avais réalisés séparément. Dans cette étape, je me suis rendue compte que j'avais négligé jusqu'alors la vision imaginaire porteuse de sens, pourtant mentionnée et détaillée dans mes premières analyses. En réexaminant le verbatim, j'ai commencé à découvrir l'importance pour le sujet (moi-même en l'occurrence) de son histoire biographique puisque j'y faisais très souvent référence. J'ai notifié pour chaque extrait s'il était porteur d'un contenu biographique. Progressivement sont apparus différents modes de pensées. Le plus difficile a été de distinguer ce que j'ai fini par appeler un premier niveau pré-réflexif du Sensible et un deuxième niveau, tous deux comportant des visions imaginaires. La clé a été de comprendre qu'au deuxième niveau le sujet quittait son histoire personnelle et ne parlait de lui que par rapport à une universalité. Au final, quatre modes de pensées se sont dessinés. J'ai scindé en deux le tableau de *la part active du sujet* pour en faire ressortir deux sous-catégories suffisamment conséquentes pour exister séparément : *capacité, comportement, sentiments et émotions du sujet* d'une part ; et quatre modes de pensées d'autre part : *quotidiennes, méta, premier niveau pré-réflexif du Sensible et deuxième niveau pré-réflexif du Sensible*. L'analyse transversale m'a révélé à moi-même l'emboîtement des phénomènes les uns dans les autres, comme de multiples facettes

regroupées dans l'espace. Ce ne fut pas une prise de conscience radicale, mais conceptualiser ces phénomènes comme étant des propriétés de l'espace a modifié mes représentations. Par ailleurs, j'ai observé comme une confirmation la présence dans mon tableau des propositions de Bois sur le paroxysme de la perception ainsi que la profondeur en tant que dimension de l'espace.

J'ai conservé dans le corps du mémoire les récits catégoriels des analyses transversales. J'ai placé en annexe le récit catégoriel de la première Introspection Sensorielle avec le tableau séquentiel correspondant. Les analyses catégorielles des Introspections 2, 3 et 4 n'ont pas été retranscrites ici parce que les analyses transversales les regroupent totalement. Se trouvent également en annexe les tableaux concernant les analyses transversales.

Partie III

Analyse des données

Chapitre I – Présentation des catégories

1 Introduction

Je rends compte dans ce chapitre des différentes catégories qui résultent de mon analyse catégorielle et qui structurent la construction des tableaux d'analyse. Cette présentation est basée sur le modèle de Paillé et Mucchielli (2010, chapitre 10). Chaque catégorie est présentée par sa définition, ses propriétés et les sous-catégories qui lui sont associées. Ces catégories, avec les sous-catégories attenantes, représentent un premier niveau de résultats. Elles sont en cohérence avec ma question et mes objectifs de recherche. Les trois catégories émergentes de mon analyse catégorielle sont :

- Part active du Sensible sur le sujet dans l'Introspection Sensorielle
- Part active du sujet dans l'Introspection Sensorielle
- Parts actives du Sensible et du sujet combinées : séquences et évolutivité globale des Introspections Sensorielles

2 Catégorie : Part active du Sensible

2.1 Définition

La catégorie *Part active du Sensible* regroupe les phénomènes spécifiques du Sensible, perçus par le sujet au cours de l'Introspection Sensorielle. Ces phénomènes sont actifs parce qu'ils modifient les contenus des perceptions et pensées du sujet (par exemple un mal-être qui se transforme en état de confiance).

2.2 Propriétés

Les contenus de la perception du Sensible existent en tant que sensations physiques, tonalités métapsychiques et méta-affectives ; ils existent également en lien avec les sens de la vue et de l'ouïe ainsi que dans des perceptions d'espace et de profondeur.

Ces contenus représentent la part active du Sensible, les phénomènes signalant la présence du Sensible dans l'Introspection Sensorielle. Cette part n'existe que parce qu'il y a un sujet pour percevoir, chez qui elle vient éveiller ou générer des effets. Ainsi, la part active du Sensible n'est pas dissociable du sujet qui vit l'expérience perceptive. Néanmoins, si c'est bien dans la personne que se vit ce type de perceptions, il est possible de discerner ce qui vient spécifiquement du Sensible (perception de mouvements, de lumière, de couleurs etc.) des contenus de vécu et processus spécifiques au sujet.

2.3 Sous-catégories

Dans la construction du tableau, l'analyse subdivise les contenus de la part active du Sensible en sous-catégories : sensations physiques ; sens de la vue intérieure ; sens de l'ouïe ; perception de la profondeur ; perception de l'espace ; tonalités (méta-affectives, métapsychiques et méta-affectives et métapsychiques combinées) ; intensité. Ces phénomènes sont tous associés à la perception du mouvement interne par le sujet.

2.3.1 Sensations physiques

Toutes les sous-catégories sont en relation avec des perceptions ressenties dans le corps et par le corps. Néanmoins, j'ai regroupé dans cette première sous-catégorie, sous le titre « *sensations physiques* », les extraits de verbatim concernant des sensations anatomiques, précises ou globales, ainsi que des sensations corporelles en relation avec une perception de mobilité subjective. Sont classés également dans cette sous-catégorie des modes différents de sensation de déplacements subjectifs et des sensations directionnelles de déplacements subjectifs corporels.

2.3.2 Sens de la vue intérieure

Cette deuxième sous-catégorie rapporte les descriptions de la personne en Introspection qui, les yeux fermés, perçoit de la lumière et des couleurs. Cette vue ne concerne donc pas l'environnement extérieur. Elle concerne « une vue les yeux fermés » que j'ai appelé « intérieure » pour la différencier de la vision quotidienne extéroceptive. Je l'ai

également différenciée de la vision imaginaire (dans le sens d'images signifiantes ou de scénarios qui se déroulent, par exemple un paysage, des actions, des personnages, des situations).

2.3.3 Sens de l'ouïe pour l'écoute du silence

Cette sous-catégorie concerne des descriptions d'un silence.

2.3.4 Perception de la profondeur

La profondeur est à comprendre ici comme une dimension que l'on pourrait assimiler à une descente en plongée dans la profondeur de la mer.

2.3.5 Perception de l'espace

Cette sous-catégorie regroupe des descriptions de sensations relatives à des dimensions d'espace et de plénitude, et fondées sur le phénomène du chiasme intérieur / extérieur.

J'y ai reporté également des descriptions d'espace ressentie en relation avec des visions imaginaires métaphoriques porteuses de sens. Je précise que les contenus en lien avec la dimension imaginaire pure – images, pensées, scénarios – venant de Claudia ont été placés dans la catégorie *part active du sujet*. En revanche, les perceptions d'espace qui y sont rattachées en tant que perceptions sont dans cette sous-catégorie.

2.3.6 Les tonalités

J'ai repris les termes de Bois concernant les tonalités. Celles-ci sont dites méta-affectives (pour les tonalités de douceur et d'amour), métapsychiques (pour le sentiment de paix), et méta-affectives et psychiques combinées (pour ce qui est de l'état de joie). Elles sont très différentes des émotions et sentiments décrits par Claudia, puisqu'elles sont issues de la relation au Sensible et non en relation avec l'histoire biographique ou les comportements personnels. Les tonalités sont donc dans cette sous-catégorie alors que les sentiments et émotions relèvent de la catégorie *part active du sujet*.

2.3.7 Phénomène d'intensité

Le sujet a décrit différentes intensités, décrites en relation avec des phénomènes spécifiques ou de manière globale.

3 Catégorie : Part active du sujet dans l'Introspection Sensorielle

3.1 Définition

Cette catégorie met en évidence ce qui concerne les phénomènes générés par le sujet lui-même, et représente les attitudes et processus à l'œuvre dans l'Introspection Sensorielle, en relation ou non avec le Sensible.

3.2 Propriétés

Contrairement à mon intuition d'origine, j'ai découvert qu'au cours de l'Introspection Sensorielle la part active du sujet est très importante, en quantité comme en qualité. En quantité en effet, parce que le verbatim en lien avec la catégorie *part active du sujet* est plus conséquent que celui associé à la catégorie *part active du Sensible*. Et en qualité, le sujet étant très actif sur le plan des comportements et capacités qui incluent des rapports au vécu, des volontés, des attitudes, des capacités, notamment celle de mettre en lien, d'associer des phénomènes physiques ou psychiques. Il est également très actif au niveau du psychisme : c'est bien lui qui imagine, qui décrit des événements liés à son histoire biographique et qui réfléchit sur des thématiques qui lui tiennent à cœur. L'imaginaire tient aussi une place très importante (surtout dans la première et quatrième Introspection Sensorielle).

Cette catégorie se décline en deux sous-catégories.

3.3 Sous-catégorie : Capacités, comportements, sentiments et émotions

3.3.1 Définition

Cette sous-catégorie concerne les contenus de vécu et processus à l'œuvre générés par Claudia de manière personnelle, ainsi que leurs effets dans l'Introspection. L'analyse permet de distinguer les comportements, attitudes ou pensées favorables ou non à l'évolution de la relation au Sensible dans l'Introspection Sensorielle.

3.3.2 Propriétés

Cette sous-catégorie regroupe d'abord des comportements, c'est-à-dire des manières de se comporter durant l'Introspection Sensorielle, par exemple en lâchant prise, en se

mettant en point d'appui, en exerçant sa volonté ou en la relâchant, en évitant de se juger, etc. Ce sont donc des volontés, attitudes, rapports, actions, physiques ou psychiques, ou les deux à la fois.

Cette sous-catégorie reprend aussi une capacité particulière que l'analyse a mise en relief, celle de faire des liens entre deux phénomènes.

Sont concernés également les sentiments et les émotions venant du sujet, leurs effets et transformations durant le cours de l'Introspection.

Cette sous-catégorie se décline dans le tableau d'analyse en quatre subdivisions : capacités, comportements, sentiments et émotions.

Capacités

Outre les capacités qui font partie de l'expertise développée par quinze ans d'Introspection Sensorielle quotidienne, telles que les capacités perceptives, la faculté de poser son attention tout le long de l'Introspection et celle de décrire les phénomènes dans l'immédiateté, l'analyse a mis au jour une capacité que je ne supposais pas au départ : mettre en lien ou associer deux phénomènes entre eux. Selon mes observations, dans la continuité de la mise en lien se produit une prise de conscience.

Comportements

Les comportements concernent les volontés adéquates ou inadéquates, les rapports positifs, les attitudes favorables, les actions physiques, les actions physiques et psychiques à la fois, volontaires ou non, favorables ou non. Le terme « favorable » est à comprendre dans le sens de « favorable à l'évolutivité de l'Introspection Sensorielle » ; c'est-à-dire qui permet d'avoir accès à la part active du mouvement, ne bloquant pas les perceptions. Par exemple, un lâcher prise va être favorable et une « saisie » va être défavorable. De même « inadéquat » est à comprendre dans le sens de « qui n'a pas lieu d'être » ou qui est « déplacé » dans le contexte de l'Introspection Sensorielle. Ces termes ne sont donc pas à comprendre en tant que jugements de valeur mais en relation avec un processus évolutif.

Sentiments

Dans cette sous-catégorie, les sentiments sont relatifs à un objet défini, par exemple de l'amour pour le mouvement interne, ou de la gratitude pour l'Introspection vécue au moment présent.

Émotions

Les émotions relèvent de l'histoire biographique du sujet. Par exemple, une tristesse vécue en relation avec des difficultés relationnelles. Si les tonalités méta-affectives sont générées par la perception du mouvement interne, les émotions font bien partie de la part active du Sujet : la tristesse est bien celle (circonstancielle) de Claudia.

3.4 Sous-catégorie, contenus de vécu psychiques : les quatre modes de pensées

Cette sous-catégorie représente les quatre modes de pensées que l'analyse a distingués : quotidien, « méta », pré-réflexif du Sensible premier niveau, et pré-réflexif du Sensible deuxième niveau.

3.4.1 Définition

Cette sous-catégorie retrace les différents modes de pensées du sujet, en relation avec le Sensible ou pas, durant l'Introspection Sensorielle. Ces pensées vont des préoccupations quotidiennes à différents modes de pensées « méta », sous forme de descriptions et de réflexions. J'ai dénommé ce dernier mode « méta » pour exprimer l'idée d'une réflexion en surplomb par rapport aux différentes perceptions et sensations ressenties. Puis l'analyse a fait émerger deux niveaux différents du mode pré-réflexif du Sensible, lequel, selon Bois, regroupe des pensées créatrices en relation à un sens existentiel à caractère universel.

3.4.2 Propriétés

Une grande partie de la part active du sujet se situe au niveau de la pensée. Ces pensées sont variées : des préoccupations du quotidien, des descriptions de processus, des descriptions d'un parcours évolutif intime et des réflexions diverses. Une évolution s'effectue d'un mode « méta » à un premier niveau de pré-réflexif du Sensible.

Rappelons que le mode pré-réflexif du Sensible est une catégorie de Bois que l'analyse a scindée en deux niveaux. Le premier niveau concerne une pensée créatrice qui peut notamment être en relation avec des images métaphoriques porteuses de sens existentiel. Ce premier niveau est en relation avec l'histoire biographique du sujet. Le deuxième niveau porte également un sens existentiel, mais cette fois avec un caractère universel

dans lequel le sujet n'est plus en relation avec son histoire biographique mais avec les concepts de singularité et d'universalité.

Cette sous-catégorie est elle-même subdivisée en quatre catégories.

Pensées quotidiennes

Ce sont des pensées qui concernent des préoccupations du quotidien, travail, relation, ménage...

Pensées « méta »

Cette sous-catégorie concerne des réflexions, par exemple sur un parcours évolutif comportemental. C'est aussi elle qui regroupe des descriptions de processus. Par exemple, Claudia décrit deux modes de vue, répondant à une question implicite qu'elle se pose : « Comment je fais pour voir les yeux fermés ? »

Premier niveau pré-réflexif du Sensible

Ce premier niveau pré-réflexif du Sensible concerne, ainsi qu'indiqué par Bois, des pensées en relation avec un sens existentiel. Ces pensées peuvent être en relation avec des visions imaginaires métaphoriques porteuse de sens ou sans vision. La particularité de ce premier mode est qu'il reste encore en relation avec l'histoire biographique du sujet.

Deuxième niveau pré-réflexif du Sensible

Ce deuxième niveau pré-réflexif du Sensible a les mêmes propriétés que le premier niveau, il vise un sens existentiel, sauf que le sujet quitte ici son histoire biographique. En effet, à ce niveau, Claudia exprime singularité et universalité mais sans lien avec son histoire personnelle. Cette sous-catégorie regroupe des pensées et imaginations très riches en créativité, en sens et en tonalités.

4 Catégorie : Parts actives du Sensible et du sujet combinées

Cette catégorie cible les séquences et l'évolutivité globale des Introspections Sensorielles.

4.1 Définition

Cette catégorie se situe sur un mode « méta », en surplomb, et met en évidence des séquences qui rythment les Introspections Sensorielles, ainsi qu'une évolutivité (ou non) concernant l'Introspection dans sa globalité. Ces séquences et évolutivités sont issues d'un entrelacement de la part active de Claudia avec celle de la part active du Sensible.

4.2 Propriétés

Des séquences ponctuent l'introspection. L'analyse permet de distinguer des séquences évolutives et des séquences de maturation selon la nature des effets observés. Compte tenu de ces séquences dans leur continuité, chaque Introspection Sensorielle y est caractérisée par une évolutivité globale ou une linéarité sans évolutivité. Les séquences évolutives correspondent à des transformations vers un mieux-être, un relâchement de tension ou des montées en intensités méta-affectives et métapsychiques. Les séquences de maturation sont des périodes linéaires sans évolutivité, comme des paliers de repos ou d'intégration préparant la séquence suivante.

Chapitre II – Analyse interprétative transversale

Afin d'éviter toute redondance, je ne place pas dans ce mémoire les analyses catégorielles de chaque Introspection. Les contenus de vécu étant issus d'une seule et même personne leur complémentarité va de soi.

Pour cette analyse transversale, j'ai regroupé les analyses catégorielles des contenus de vécu des quatre Introspections Sensorielles et j'ai précisé de quelle Introspection provenait chaque extrait du verbatim sélectionné. Les catégories se retrouvent dans un tableau placé en annexe.

1 La part active du Sensible sur le sujet dans l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible

Cette première catégorie rassemble les perceptions spécifiques du Sensible telles que le sujet les a identifiées. Il s'agit donc de vision, d'écoute du silence, de tonalité et de perception physique de présence ou de mobilité.

1.1 Sensations physiques

En relation avec la perception du mouvement interne, les descriptions de sensations corporelles sont nombreuses, issues des Introspections Sensorielles 1, 2 et 4.

1.1.1 Globales et localisées dans le corps

Sensations de globalité

Sensations du mouvement interne ressenties dans le corps tout entier : « (...) *et j'ai senti danser dans la globalité de mon corps* » (879-880. IS 4). Sensations de contours : « *Là je sens très fort mes contours* » (507. IS 2). Sensation du corps en tant que « matière » anatomique : « *Je sens qu'il vient me rencontrer plus dans ma matière, dans mon*

incarné, dans mon anatomie je peux dire aussi. » (822. IS 4) – « il » se rapportant ici à la perception du mouvement interne.

Sensations localisées

D'autres sensations sont décrites de manière localisée dans le corps : « *J'ai une sensation de présence dans le bas de la colonne vertébrale en relation à cette pierre.* » (54-55. IS 1). Et encore : « *et j'ai senti danser (...), dans les épaules et dans les pieds.* » (879-880. IS 4). Également au niveau de la taille près du nombril, où Claudia ressent le mouvement interne : « *Et là je le sens au niveau... ce serait au milieu de la taille au-dessus du nombril, c'est par là que je le sens passer,* » (887-888. IS 4)

Déplacements subjectifs

Sensation de mobilité subjective dans une posture immobile objective (Introspection 4) : « *Je sens le mouvement interne plus actif dans ma matière, dans mon corps 'ni dedans ni dehors', mais qui vraiment bouge ma matière, j'ai vraiment la sensation de bouger alors que je suis immobile* » (930-933. IS 4). Des perceptions corporelles relatives à des déplacements subjectifs passent d'un endroit à un autre (Introspection 1) : « *Je sens à ce moment de réflexion de mon Introspection que le mouvement interne commence à concerner ma matière. Ça commence par le côté droit des cervicales et des mâchoires. Ça va ensuite concerner le cœur, les poumons, les dorsales puis dans un deuxième temps la gorge, petit à petit c'est une grande partie du fascia axial profond qui est sollicitée par le mouvement interne.* » (77-82. IS 1)

Des modes de déplacements subjectifs variés

Les descriptions qui retracent des modes de déplacements sont au nombre de onze.

- Un étirement : « *Ça s'étire...* » (503. IS 2)
- Une déformation associée à du plaisir : « *J'ai la sensation de me déformer avec plaisir...* » (501-502. IS 2).
- Un craquement dans les cervicales : « *(...) et il me fait craquer jusque dans les cervicales, ça craque, oui dans les cervicales* » (890-891. IS 4) – « il » correspondant ici à la perception du mouvement interne
- Une ondulation : « *Je ressens le mouvement interne en moi onduler...* » (486-487. IS 2)
- Une danse : « *(...) et j'ai senti danser dans la globalité de mon corps, dans les*

- épaules et dans les pieds. » (879-880. IS 4)*
- Une poussée : « *Je sens comme s'il me poussait à l'intérieur de moi. » (818. IS 4)*
 - Une fonte des résistances : « *La résistance dans le cœur, les poumons et la gorge, a fondu dans un mouvement qui m'est apparu comme soudain. » (101-103. IS 1)*
 - Une imbibition : « *Je laisse faire le mouvement interne qui, inlassablement, inconditionnellement, quelques soient les circonstances, vient encore et encore, 'et toujours', j'ai envie de dire, vient toujours m'imbiber de l'intérieur de son amour mouvant. » (841-844. IS 4)*
 - Un rayonnement : « *Et là je sens un rayonnement » (503. IS 2)* – aussi associé à une comparaison avec le soleil : « *Ce serait un mouvement de rayonner comme un soleil » (889. IS 4).*
 - Une expansion : « *Là je sens une expansion dans l'espace, c'est une expansion de l'intérieur, c'est une expansion... » (496-497. IS 2)*
 - Une diffusion : « *Ça diffuse dans tout mon corps. » (891-892. IS 4)*

Déplacements directionnels

Toujours dans la quatrième Introspection Sensorielle sont décrites des sensations de déplacements subjectifs directionnels : « *Le crâne qui va à droite, la mâchoire qui va à gauche... » (502-503. IS 2)* – ainsi qu'une rotation qui commence dans les épaules, puis s'étend à tout le corps : « *Mon côté droit est en rotation vers la gauche, je suis en point d'appui et hop la rotation part dans l'autre sens, l'épaule gauche avance, l'épaule droite recule... Une rotation vers la droite, c'est tout mon corps jusque dans mes pieds, toute la globalité qui est en train de faire une rotation vers la droite. » (933-937. IS 4).*

1.1.2 Des sensations de résistance

Dans la première Introspection, la perception du mouvement interne dans des « résistances » et « tiraillements » provoque une transformation de ces douleurs et résistances : « *La résistance dans le cœur, les poumons et la gorge a fondu dans un mouvement qui m'est apparu comme soudain, et les résistances et tiraillements dans la matière se sont transformés dans une sensation de lave vivante, épaisse et souple, créant beaucoup d'espace, au sein d'une clarté transparente et bleutée. Je me sentais libérée. » (101-106. IS 1)*

1.2 Le sens de la vue intérieure

Dans chaque Introspection Sensorielle on retrouve au moins une mention de vision intérieure.

1.2.1 De la lumière et des couleurs

La lumière est décrite de manière générale comme étant « extrême » : « *C'est extrêmement doux et lumineux aussi.* » (495. IS 2) ; « *C'est très lumineux,* » (632-633. IS 3) ; « *Il y a une grande luminosité.* » (826-827. IS 4)

Des couleurs sont décrites dans la première et troisième Introspection, un violet « *sur un fond foncé, et c'est du violet mouvant* » (633. IS 3) ; du bleu transparent lumineux : « *(...) au sein d'une clarté transparente et bleutée.* » (105. IS 1). La troisième Introspection précise : « *C'est un bleu transparent lumineux, il n'y a pas de fond foncé derrière.* » (634-635. IS 3)

1.3 L'ouïe

1.3.1 L'écoute du silence

Des perceptions d'un silence plein sont décrites dans la troisième Introspection : « *Oui c'est du silence mais tellement plein* » (641. IS 3) ; « *Ce n'est pas un silence vide, c'est un silence plein.* » (645-646. IS 3)

Ce silence est perçu comme occupant l'espace : « *(...) Ce chuchotement qui prend toute la place et toutes les dimensions* » (650. IS 3). D'autre part, le silence est ressenti comme vivant : « *C'est du silence mais tellement vivant.* » (641. IS 3)

Ce silence est aussi ressenti avec finesse : « *C'est si subtil qu'on est là avec nos gros sabots* » (648. IS 3).

1.4 Perception de la profondeur

Les descriptions de profondeur qui suivent proviennent des deuxième et quatrième Introspections Sensorielles.

La profondeur est ici comme une couche, un palier. D'autres couches de profondeur, non mentionnées, sont pourtant suggérées de manière implicite. La profondeur est décrite comme un endroit, une localisation d'où provient un « rayonnement » : « *Et là je*

sens un rayonnement venir d'une nouvelle couche de profondeur. » (503-504. IS 2)

La profondeur est située dans le corps ainsi que dans l'espace : « *Et ça me renvoie à moi-même dans ma profondeur dans le corps et en même temps dans cet espace infini* » (927-928. IS 4).

1.5 Perception de l'espace

Les descriptions d'espace sont nombreuses, ce que je n'avais pas réalisé avant cette analyse transversale. On retrouve ici les contenus de vécu des autres sous-catégories, complétées par des dimensions propres à l'espace (infini), ainsi que la notion de chiasme. La conscience y est nommée mais pas détaillée.

1.5.1 Chiasme intérieur / extérieur

Dans la deuxième Introspection, l'espace est ressenti dans un mouvement d'expansion. provenant de l'intérieur du sujet. Le chiasme tient au fait que cet espace est vécu également comme extérieur au sujet : « *Là je sens une expansion dans l'espace, c'est une expansion de l'intérieur, c'est une expansion... à l'intérieur de moi qui en même temps est aussi un espace extérieur, il n'y a plus d'espace intérieur ou extérieur.* » (496-498. IS 2). L'extrait suivant complète et précise cette perception de l'espace qui intègre un chiasme : l'espace est « en moi » et le sujet fait partie de l'espace. De plus, l'espace y est vécu en tant que « matière » et « substance » : « *En tout cas c'est un espace que je sens en moi et dont je fais partie, je suis faite de cette même matière... substance...* » (511-513. IS 2)

1.5.2 Un espace infini

La notion de chiasme relie dans la quatrième Introspection la profondeur et l'espace, de telle sorte qu'entrer dans sa profondeur donne en même temps la perception d'occuper un espace infini : « *Et ça me renvoie à moi-même dans ma profondeur dans le corps et en même temps dans cet espace infini.* » (927-928. IS 4)

1.5.3 Plein

L'espace vécu par le sujet est plein dans le sens où il est ressenti comme fait de matière : « *En tout cas c'est un espace que je sens en moi et dont je fais partie, je suis*

faite de cette même matière... substance... » (511-513. IS 2)

1.5.4 Autres qualitatifs

Dans la quatrième Introspection l'espace est ressenti comme fluide, léger et évanescent :
« *C'est dans un espace extrêmement léger, fluide » (884-885.IS 4).*

1.5.5 Espace et lumière

Dans la quatrième Introspection la vision de la lumière provoque un mouvement d'ouverture qui se fait vers l'intérieur puisque l'espace est vécu comme étant à l'intérieur du sujet : « *C'est la vue qui appelle mon attention parce qu'il y a une grande luminosité, ça m'ouvre, ça crée un espace en moi... » (826-827. IS 4)* Si la lumière n'y est pas décrite comme remplissant l'espace, elle y est néanmoins associée.

1.5.6 En lien avec la douceur

Dans la continuité du verbatim précédent, l'espace est décrit dans la dernière Introspection comme étant plein d'une même tonalité méta-affective, la douceur. Cette douceur est en même temps dans l'espace et dans le mouvement interne. Espace, mouvement interne et douceur se retrouvent ainsi au sein d'un unique phénomène décrit de trois façons différentes : « *Et cet espace est plein du mouvement interne et d'une qualité de douceur associée au mouvement interne, [douceur] associée à l'espace. » (827-829. IS 4)*

1.5.7 En lien avec une sensation d'amour

L'extrait suivant du verbatim fait partie de la quatrième Introspection et sont associés à des visions métaphoriques porteuses de sens. Cependant ces visions sont aussi décrites en tant que sensations, elles ne sont pas seulement des images psychiques. C'est la raison pour laquelle elles ont toute leur place dans la catégorie *Part active du Sensible sur le sujet*. L'espace est décrit comme étant plein d'amour et de joie : « *(...) et je sens que cet espace est plein d'une multitude d'amour, à la fois singulier et différencié et à la fois mêlé à l'océan d'amour cosmique. Et je le sens en musique et c'est une symphonie... de joie, d'amour, de conscience. » (914-916.IS 4)*

1.5.8 Espace et conscience

La conscience complète les perceptions de joie et d'amour dans la vision imaginaire métaphorique signifiante qui remplit l'espace : « *Et je sens que cet espace est plein d'une multitude d'amour, à la fois singulier et différencié et à la fois mêlé à l'océan d'amour cosmique. Et je le sens en musique et c'est une symphonie... de joie, d'amour, de conscience.* » (914-916.IS 4)

1.5.9 Un espace cosmique

En relation avec une vision imaginaire porteuse de sens. La dimension d'espace y est vécue comme « cosmique » (Introspection 4). Une évolutivité se fait vers le « vaste » : « *Ce flot d'amour se transforme en océan d'amour et il m'ouvre à une dimension cosmique, tellement plus vaste.* » (910. IS 4) La dimension cosmique est également décrite en association avec une vision imaginaire : « (...) *et j'imagine la barque dans cette dimension cosmique.* » (910-911. IS 4) Plus loin, l'espace est également décrit en tant que « dimension cosmique » : « *C'est une autre dimension d'espace : c'est cosmique.* » (912. IS 4)

1.6 Tonalités

1.6.1 Méta-affectives

Le sentiment d'amour

Dans la deuxième Introspection, en relation à une sensation physique du mouvement interne en déplacement (une ondulation), le sujet ressent « une qualité d'amour ». La perception du mouvement interne et de l'amour semble être donc un même phénomène : « *Je ressens le mouvement interne en moi onduler... très doucement, et sa qualité d'amour est comme un dialogue, elle me parle, me touche, me concerne* » (486-488. IS 2). Cette hypothèse se confirme lors de la quatrième Introspection, où la perception du mouvement interne est également un « amour mouvant » : « *Je laisse faire le mouvement interne qui, inlassablement, inconditionnellement, quelques soient les circonstances, vient encore et encore, 'et toujours', j'ai envie de dire, vient toujours m'imbiber de l'intérieur de son amour mouvant.* » (841-844. IS 4)

Le sentiment de douceur

La sensation physique d'un mouvement interne ressenti comme faisant craquer les cervicales du sujet est dans le même temps décrite comme étant extrêmement douce : « *Et pourtant c'est doux, c'est très très très doux* » (892. IS 4).

La douceur est aussi décrite en relation avec la sensation de l'espace et du mouvement interne : « *Et cet espace est plein du mouvement interne et d'une qualité de douceur associée au mouvement interne, (douceur) associée à l'espace.* » (827-829. IS 4).

1.6.2 Métapsychique

L'état de paix

La paix est décrite dans la première Introspection en tant qu'arrière-plan ressenti par le sujet tandis que d'autres sensations se déroulent simultanément : « *Je vis cette expérience sur un fond de paix.* » (85-86. IS 1)

1.6.3 Méta-affectif et métapsychique combinés

La joie

Dans la deuxième Introspection, la joie est mentionnée : « Il y a un goût de joie (...) qui arrive » (494-495. IS 2) ; « Joyeux » (496. IS 2). En relation avec une vision métaphorique porteuse de sens, la joie est très présente dans la quatrième Introspection : « *Et je le sens en musique et c'est une symphonie... de joie* » (915-916. IS 4) ; joie de faire de la musique, et joie qui est aussi « flot d'amour » : « *Il y a la conscience d'être chacun un instrument et la joie de faire de la musique avec tous les autres instruments, et la musique qui en sort est ce flot lui-même d'amour et de joie qui vient habiter le tout.* » (917-919. IS 4)

1.7 L'intensité

1.7.1 Subtilité, douceur et profondeur

Dans la troisième Introspection, le sujet décrit l'intensité ressentie comme étant subtile, profonde et douce : « *Et l'intensité que je ressens est subtile aussi, c'est une intensité subtile* » (651. IS 3), « *très profonde* » (651-652. IS 3), « *c'est une intensité douce* » (652. IS 3). Ainsi, subtilité et douceur sont vécues comme intenses, ce qui les caractérise de manière significative.

1.7.2 Évanescent et puissant

Le mouvement interne en déplacement subjectif est ressenti comme « évanescent » dans la quatrième Introspection Sensorielle, ce qui correspond pour le sujet à une étape : « *J'ai senti la mouvance du mouvement interne dans mon corps, d'abord presque évanescent* » (820-821. IS 4). A un autre moment, le phénomène est décrit comme « *très très très puissant...* » (892-893. IS 4)

1.8 Conclusion

Dans cette catégorie – *Part active du Sensible sur le sujet dans l'Introspection* – les perceptions décrites sont d'ordre physique : une vision lumineuse et colorée de bleu ou de violet pour ce qui concerne la vue intérieure ; un silence plein et vivant pour ce qui a trait à l'ouïe. Des perceptions corporelles globales ou localisées sont relatées, souvent en relation avec la sensation corporelle de déplacements subjectifs. D'autres perceptions sont des tonalités : douceur, amour, joie, subtilité. Toutes ces perceptions sont spécifiques au Sensible et déjà catégorisées par Bois, ainsi que je l'ai rapporté dans le champ théorique. La spécificité qui apparaît suite à l'analyse transversale est l'emboîtement de toutes les perceptions entre elles au sein de l'espace qui les regroupe. Ainsi l'espace est perçu comme plein, vivant. Il est aussi habité par mouvement interne, l'amour, la joie, la subtilité, la douceur, la lumière et les couleurs, la conscience et le silence. Tous ces phénomènes sont différenciables et perçus par le sujet, soit de manière indépendante, soit comme étant un même phénomène intrinsèque d'une plénitude englobante. Pour un individu, une telle plénitude au sein d'un espace ni dedans / ni dehors semble pouvoir être atteinte grâce à un processus impliquant un mouvement vers la profondeur et une expansion simultanée.

2 Deuxième catégorie : La part active du sujet ; première sous-catégorie, les actes, sentiments et émotions

Cette catégorie met en évidence les phénomènes générés par le sujet lui-même, et les attitudes et processus à l'œuvre dans l'Introspection Sensorielle, en relation ou non avec le Sensible.

Comme pour l'analyse transversale de la première catégorie, j'ai regroupé les récits catégoriels des Introspections. Ils sont placés et numérotés selon le tableau correspondant. Le numéro de l'Introspection est indiqué pour chaque extrait du verbatim. Cette catégorie comprend quatre sous-catégories : capacités à la mise en lien, comportements, sentiments et émotions.

2.1 Capacités à la mise en lien

2.1.1 Première exemple de la capacité à faire une mise en lien

Un processus en quatre étapes

Le contexte

En début d'Introspection Sensorielle, Claudia se met en relation avec le site dans lequel elle médite pour la première fois et le décrit : « *Le site me paraît très lumineux, profondément paisible, dans ma vision intérieure je vois beaucoup de lumière* » (58-59).

La mise en lien

Le lien se fait ici sur un objet commun à deux phénomènes qui s'opposent (par contraste). L'objet commun est l'environnement naturel dans lequel Claudia médite. Le contraste s'applique ici à la notion de volonté : « vouloir apporter du mouvement » alors que le lieu n'a besoin de rien : c'est Claudia qui a besoin de lui.

« *Je m'en suis aperçue quand je me suis rendue compte que ce lieu me nourrissait en relation avec l'immense paix que j'y ressentais, sa lumière, une atmosphère de présence consciente d'elle-même, une tonalité que je ne connaissais pas.* » (61-64)

La découverte : l'apparition d'une nouvelle information

Je rétablis ce passage dans la chronologie de l'expérience elle-même, même si de manière narrative il était placé avant la mise en lien. Claudia s'est rendue compte que vouloir mettre du mouvement dans un lieu qui n'en a pas besoin n'était pas adéquat : « *Après coup, je me suis aperçue que je voulais mettre du mouvement interne dans ce lieu.* » (60-61)

La prise de conscience avec changement des représentations

Claudia nomme sa prise de conscience par rapport au fait que c'est le lieu qui lui

apporte quelque chose : « *Je voulais apporter du mouvement à ce lieu et c'est ce lieu qui m'apportait quelque chose.* » (64-65)

2.1.2 Deuxième association ou mise en lien

Une deuxième association de pensée découle de la première. Elle entraîne une prise de conscience qui est mise en lien avec une autre prise de conscience faite dans le passé. L'association de pensée a créé une prise de conscience entre la volonté de mettre du mouvement dans un « *lieu* » alors que c'est le lieu qui apportait quelque chose et le fait de « *vouloir donner de l'amour aux personnes* ». Le « *vouloir inadéquat de donner ou d'apporter* » était le même dans les deux cas, d'où la mise en lien par similitude. La prise de conscience s'est ainsi effectuée en quatre étapes, la première étant le contexte, la deuxième l'association, la troisième une découverte (une information nouvelle – « *j'ai découvert que cette manière de faire était forcée et volontaire* » (68)), la quatrième la prise de conscience elle-même : « *Je me suis rendue compte que ce comportement n'était pas adéquat* » (71).

Le processus en quatre étapes

Contexte

Le contexte se rapporte à un comportement appartenant au passé, je le mentionne ici dans une chronologie du temps événementiel qui n'est pas la chronologie de la narration (il était placé après la mise en lien). Claudia rend compte d'un comportement passé, elle voulait de manière volontaire « donner de l'amour aux autres : « *Pendant de nombreuses années, je voulais 'donner de l'amour' aux personnes qui m'entouraient ou que je rencontrais.* » (66-67)

La mise en lien

Elle se fait par un assemblage de deux phénomènes psychiques : « *vouloir apporter* » et « *vouloir donner* ».

L'association se fait ici avec une attitude similaire : « *vouloir apporter* » et « *vouloir donner* » de manière inadéquate dans deux situations différentes (du mouvement pour un lieu ; de l'amour pour des personnes). Elle rejoint une prise de conscience qui a eu lieu dans le passé. Claudia la décrit ainsi : « *J'ai fait un lien avec mon rapport à l'amour* » (65-66).

La découverte : l'apparition d'une nouvelle information

Ici, la découverte est aussi comportementale. Claudia a découvert que cette manière d'agir n'était pas adéquate : « *Mais j'ai découvert que cette manière de faire était forcée et volontaire. Je ne voulais rien 'garder pour moi' et donnais tout cet amour autour de moi, c'était un mouvement de 'se charger et se déverser'* ». (68-70)

La prise de conscience avec changement de représentation

Dans le cas de la prise de conscience qui avait eu lieu dans le passé Claudia a réalisé que son comportement n'était pas adéquat : « *Je me suis rendue compte que ce comportement n'était pas adéquat.* » (70-71)

2.1.3 Troisième association ou mise en lien

Le contexte de cette troisième association se situe dans le passé. Claudia retrace en cours d'Introspection Sensorielle un souvenir de prise de conscience passée, d'où émerge une nouvelle prise de conscience grâce à la mise en lien.

Un processus en cinq étapes

Par rapport aux processus précédents, cette troisième association comporte une dernière étape qui est celle de l'intégration dans les comportements.

Le contexte (dans le passé)

La prise de conscience passée était que l'amour rencontré par Claudia dans une expérience paroxystique n'avait pas besoin d'être donné ou pas :

« *J'ai pris conscience que l'amour que j'avais rencontré en tout et partout (à vingt-cinq ans dans une expérience paroxystique qui m'avait totalement transformée du jour au lendemain)* », « *cet amour-là n'a pas besoin d'être donné, ou pas donné.* » (71-74).

La mise en lien

La mise en lien s'effectue entre l'expérience de l'amour telle que vécue dans l'expérience paroxystique et l'amour donné à d'autres personnes. Le lien se fait donc sur un même phénomène, l'amour, dans deux contextes différents. Deux modes d'amour sont juxtaposés et comparés spontanément dans la mise en lien. Le premier mode d'amour se réalise naturellement, il n'y a rien à faire, et le deuxième mode

d'amour n'est pas ou n'est plus adéquat pour Claudia. L'association s'effectue ainsi par suppression de contraste (d'antagonisme).

La découverte

Dans le passé, Claudia a découvert que cet amour ne nécessitait pas de faire quoi que ce soit, le fait d'être se suffisant à lui-même, ainsi la mise en lien aboutit à cette découverte : « *Il est. Il s'agit de l'être et pas de faire 'avec'.* » (74)

Prise de conscience avec changement des représentations

Progressivement Claudia avait intégré dans ses comportements cette prise de conscience issue de la découverte : « *cet amour-là n'a pas besoin d'être donné, ou pas donné.* » (73-74) La prise de conscience s'est effectuée par suppression de contraste.

Intégration dans les comportements

Grâce à cette prise de conscience et aux changements de représentations qui ont suivi, Claudia a transformé progressivement sa manière de se comporter. La volonté d'aimer ayant disparu, elle n'a plus eu besoin de faire (donner de l'amour) : « *C'est-à-dire que petit à petit je n'ai plus eu à donner (ou pas) cet amour.* » (74-75)

2.1.4 Quatrième association ou mise en lien

Elle s'effectue dans la continuité de la troisième association qui précède, elle en est donc le prolongement. Il s'agit d'une nouvelle prise de conscience dans le présent, qui évolue à partir d'une prise de conscience passée et qui apporte une nouvelle connaissance.

Cette prise de conscience fait suite au processus de prise de conscience du passé, de changement des représentations et de changement de comportement. Elle arrive comme une étape prolongeant les précédentes, elle fait évoluer une réflexion en l'enrichissant, apportant une nouvelle représentation qui va un peu plus loin que précédemment. La prise de conscience du passé était qu'il n'y avait pas besoin de vouloir donner cet amour parce qu'il suffisait de « *l'être* ». La prise de conscience suivante est : « *Je suis cet amour* » ; et en même temps : « *Il est autonome* ». « Je » et le « il » de l'amour sont réunis en un chiasme (deux opposés réunis transcendent les oppositions et créent autre chose). Par ailleurs, « *il* » est actif (je n'ai rien à faire) et « *il* » est partout où « *je suis* », ce qui vient prolonger l'idée qu'il n'est pas besoin de volonté, « *d'être* », « *de faire* » ou

« d'être où que ce soit ».

« A présent ça m'apparaît clairement, je suis cet amour en moi et il est actif par lui-même. Il est dans ma présence et partout où je suis, il est. » (75-76)

Les trois premières associations répertoriées précédemment sont clairement nommées et sont explicites ; celles qui vont suivre se font de manière implicite ou inconsciente. Néanmoins, il apparaît qu'il s'est tout de même produit une association permettant l'émergence d'un sens ou d'une prise de conscience.

2.1.5 Synthèse sur les différents modes de liens/associations et prise de consciences

Les processus de mises en lien

Selon mes observations, voilà de manière synthétique les trois processus de mise en lien/association qui produisent une prise de conscience.

Lien/association par contraste

Sur un objet commun avec deux phénomènes qui s'opposent (par contraste ou antagonisme). Elle entraîne une prise de conscience par contraste. C'est le cas de la première et troisième association.

Lien/association par suppression de contraste

Sur deux opposés qui sont réunis. Elle entraîne une prise de conscience par suppression de contraste. C'est le cas pour la quatrième association.

Lien/association par similitude

Similitude de deux situations différentes ou de deux formes différentes d'une même chose. Elle entraîne une prise de conscience par similitude. C'est le cas pour la deuxième et cinquième association.

2.2 Comportements

Je rappelle que j'ai nommé *volonté inadéquate* une volonté qui était déplacée par rapport à un contexte donné. Je ne l'ai pas nommée *négative* parce qu'il n'y a pas de jugement à porter dessus. J'ai nommé *volonté favorable* une volonté qui ne coupe pas

les effets du Sensible, qui accompagne un processus ou qui permet d'amplifier ses effets.

2.2.1 Volontés inadéquates et favorables

Volontés inadéquates

Dans l'Introspection Sensorielle 1, Claudia fait part de deux volontés inadéquates : la première consiste à vouloir « apporter du mouvement interne » dans l'environnement naturel où elle est en train de méditer. Cette volonté est déplacée puisque Claudia ressent que la nature environnante, pleine de « lumière » et d'une « immense paix », la nourrit : « *Je voulais apporter du mouvement à ce lieu et c'est ce lieu qui m'apportait quelque chose.* » (60-65. IS 1) L'autre volonté inadéquate dont Claudia se rend compte, consiste à vouloir apporter délibérément de l'amour aux autres : « *Pendant de nombreuses années, je voulais 'donner de l'amour' aux personnes qui m'entouraient ou que je rencontrais. Mais j'ai découvert que cette manière de faire était forcée et volontaire. Je me suis rendu compte que ce comportement n'était pas adéquat.* » (66-71. IS 1)

Volontés favorables

Dans la première Introspection Sensorielle, Claudia exprime deux volontés favorables en relation avec la perception du mouvement interne actif à des endroits précis du corps.

De vivre le processus et pas le résultat

Alors qu'elle éprouve des douleurs dans le cœur et la gorge en relation à des émotions, Claudia remarque : « *Je sens que c'est un moment de guérison important pour moi.* » (86. IS 1) C'est la manière dont cette transformation s'effectue qui l'intéresse : « *C'est le processus qui m'intéresse, pas le résultat en tant que sensation d'être guérie.* » (90-91. IS 1)

D'apprécier le processus dans l'instant comme il est

Dans le même contexte que précédemment, Claudia veut poser son attention sur le processus en détail : « *Je ne veux pas perdre une miette de 'comment ça se donne, comment ça se transforme'.* » (86-87. IS 1) Elle veut tout apprécier dans l'instant, sans discrimination sur ce qui se passe : « *je veux goûter à chaque seconde de ce que je vis, comme je le vis, j'aime tout.* » (95-96. IS 1)

2.2.2 Les rapports positifs à la douleur et à soi

À la douleur

C'est parce que Claudia aime tout sans rien rejeter que la douleur est acceptée et même aimée, dans le contexte où elle a confiance dans le fait que ces douleurs vont se transformer: « *J'aime ces moments d'inconfort où le mouvement interne vient tirailler dans la souffrance physique et psychique elle-même* ». (88-89)

A soi

Dans le contexte où elle avait formulé la volonté inadéquate d'« *apporter du mouvement* », Claudia constate : « *Je ne me suis pas jugée* » (65).

2.3 Des attitudes

2.3.1 Favorables : la curiosité, l'intérêt et la confiance

La curiosité

Dans le contexte de « *moments d'inconforts où le mouvement interne vient tirailler dans la souffrance physique et psychique* », Claudia se demande comment le mouvement interne va transformer sa souffrance : « *Parce que je suis curieuse d'observer comment il va s'y prendre pour la transformer.* » (89-90)

L'intérêt

L'intérêt est aussi une attitude favorable qu'adopte Claudia par rapport au processus de transformation : « *C'est le processus qui m'intéresse, et pas le résultat en tant que sensation d'être guérie.* » (90-91)

La confiance dans les effets du mouvement interne

Dans la première Introspection Sensorielle, Claudia expérimente ses douleurs « *tout en sachant par expérience que ça va me guérir.* » (91-92. IS 2). Dans la troisième Introspection Sensorielle elle témoigne de sa confiance en sa capacité à accéder à l'expérience du Sensible « *parfois même simplement en fermant les yeux et en posant mon attention dessus* » (656-657. IS 3) ; à « *vivre cet état, cette relation, quelque soient les circonstances extérieures* » (661-662. IS 3) ; et ce de manière pérenne : « *Mais*

maintenant, je sais que ça, c'est toujours là en moi, que je peux y avoir accès... souvent. » (655-656. IS 3)

La confiance en relation avec l'histoire de Claudia (sa biographie)

Dans la dernière Introspection Sensorielle la confiance se glisse au sein de la relation qu'elle entretient à une personne en particulier, alors qu'au début elle ressentait de la déception : « (...) *que je fasse confiance à ce que j'ai rencontré avec cette personne au tout début de la relation.* » (835-837. IS 4).

Finalement, la confiance en gagnant du terrain, se retrouve sur trois axes : pour le mouvement interne, pour Claudia et pour la personne avec laquelle se joue un scénario relationnel en rapport avec son histoire biographique : « *Et ce que m'apporte cet amour, et ce flot, ce que ça me dit c'est : la confiance. La confiance. La confiance dans cet amour actif dans chacun, dans moi et dans la personne que j'accompagne, à laquelle je pense en particulier aujourd'hui.* » (874-877. IS 4)

2.4 Actions psychiques

2.4.1 Favorables, le lâcher prise

Les préoccupations quotidiennes apparaissent lors de la quatrième Introspection. Claudia manifeste une attitude de lâcher prise : « *Là j'ai déposé dans le mouvement des pensées par rapport à de l'organisation, mon prochain stage, les stagiaires... J'ai tout déposé dans ce mouvement, dans le flot d'amour.* » (877-879. IS 4). Et plus loin : « *J'ai eu la pensée de baisser les armes.* » (894. IS 4)

2.5 Actions physiques et psychiques combinées

2.5.1 Volontaire et non favorable, la saisie

Claudia a la volonté de saisir ce qu'elle expérimente : « *Pendant quelques secondes j'ai essayé de figer ce que je sentais justement dans cet espace immense.* » (499-500. IS 2) Cette volonté a un effet immédiat sur le processus de l'Introspection, « *et ça a bloqué quelque chose* » (500. IS 2).

2.5.2 Volontaire et favorable, le lâcher prise

Claudia change alors d'attitude, elle lâche prise : « *Et puis j'ai lâché.* » (500. IS 2) Les effets de ce lâcher prise lui sont clairs, cette attitude permet au mouvement interne de passer dans différents endroits du corps « *et ça remet du mouvement dans mes yeux, dans mon crâne, dans ma face. J'ai la sensation de me déformer avec plaisir... Le crâne qui va à droite, la mâchoire qui va à gauche... ça s'étire...* » (500-503. IS 2)

2.5.3 Volontaire et favorable

Action d'entrer dans la profondeur de la perception

Claudia expérimente une action volontaire, celle de pénétrer dans la sensation : « *Et si je rentre plus profondément dans cette perception et cette conscience (...)* » (493-494. IS 2). Les effets de cette action sont positifs dans le sens où cela génère une intensité de sensations méta-affectives (douceur et joie) et de sensations de lumière et d'espace : « *Il y a un goût de joie et de pétilllement qui arrive, mais c'est extrêmement doux et lumineux aussi. Spacieux. Joyeux.* » (494-496. IS 2)

Se laisser agir

C'est une action consciente et volontaire de Claudia : « *Je laisse faire le mouvement interne.* » (841-842. IS 4)

Être présente à son corps

Claudia est présente à son corps après s'être rendue compte qu'elle était « partie dans ses pensées » et avait cessé de porter l'attention sur ses perceptions corporelles : « *Et je suis à nouveau présente à moi-même, à mon corps.* » (825-826. IS 4)

Accueil et ouverture

Claudia nomme clairement une attitude d'accueil et d'ouverture, autant physique que psychique : « *Là, je sens que je suis dans une posture de recevoir totalement.* » (886-887. IS 4)

2.6 Actions physiques

2.6.1 Volontaire et favorable

Relâcher des tensions

Dans cet extrait des données, le simple fait de sentir des tensions et de s'en rendre compte permet à Claudia de se détendre. Sa volonté ici est implicite, mais semble nécessaire : dès que sont perçues « *des tensions dans le haut du dos, je m'en rends compte, je les relâche* » (507-508. IS 2).

La posture de point d'appui

C'est Claudia qui décide de mettre un point d'appui dans certaines situations, avec des effets positifs : dans la dernière Introspection, elle décrit le processus : « *Effectivement, dès que j'ai commencé, j'ai senti la mouvance du mouvement interne dans mon corps, d'abord presque évanescent, et par ma posture de point d'appui je sens qu'il vient me rencontrer plus dans ma matière, dans mon incarné, dans mon anatomie je peux dire aussi.* » (820-822. IS 4). Plus loin, les pensées deviennent envahissantes, Claudia met un point d'appui, regarde ses pensées de manière neutre, et celles-ci disparaissent : « *J'ai mes pensées qui viennent m'habiter, mes pensées à moi, c'est-à-dire 'personnelles', sans le mouvement interne. Je m'en rends compte, je mets un point d'appui. Je les vois comme telles, comme ne venant pas du lieu du Sensible mais de ma personnalité, on va dire.* » (838-841. IS 4)

Changer une posture qui n'est plus adéquate

Claudia se rend compte qu'un changement de position est nécessaire : « *Là je change ma posture qui n'est plus adéquate, je redresse ma colonne vertébrale et la position de mes mains.* » (880-882. IS 4)

2.7 Sentiments

2.7.1 Rapports favorables : admiration, émerveillement, reconnaissance, gratitude et amour

Ces quatre sentiments, qu'on peut qualifier de favorables, sont exprimés par Claudia dans la quatrième Introspection. Le sentiment d'amour est également présent dans la

troisième Introspection.

Les sentiments d'admiration et d'émerveillement

Les sentiments d'admiration et d'émerveillement liés au mouvement interne sont ressentis comme de l'amour illimité. Le mouvement interne, ainsi que le précise Claudia plus haut, « vient toujours m'imbiber de l'intérieur de son amour mouvant (...). *J'ai une espèce d'admiration, d'émerveillement, du fait qu'il n'y ait pas de limite à cet amour.* » (846-847. IS 4)

Les sentiments de reconnaissance

Ils sont ici reliés au mouvement interne, à soi et à l'Introspection en elle-même : « *Et j'ai un sentiment de reconnaissance infinie pour cette Introspection, pour le mouvement interne et aussi pour ma personnalité qui a permis, grâce à ses difficultés du moment, qui a permis de déployer tout ce processus compréhensif de sens.* » (942-945. IS 4) Et c'est encore de la gratitude que Claudia exprime en dernier mot de cette Introspection : « *Merci.* » (947. IS 4)

L'amour

Si la perception du mouvement interne peut provoquer en elle une tonalité d'amour (et je l'ai alors placé dans la *Part active du mouvement interne sur le sujet*), Claudia peut également ressentir de l'amour pour cet amour, c'est alors sa part active qui est en jeu : « *Là j'ai un sentiment d'amour pour le mouvement, je sens un mouvement dans mon espace intérieur, de mon amour allant vers l'amour du mouvement interne.* » (882-884. IS 4)

2.8 Emotions : moral bas, tristesse et souffrances

Les émotions sont toutes en relation avec l'histoire biographique du sujet et sont relatées dans les Introspections 1 et 4. En voici deux exemples : Claudia exprime son état dans un contexte personnel précis : « *j'ai eu un petit coup de 'déprime' en rentrant chez moi, 'déprime', le mot est trop fort, j'ai eu une petite descente au moral.* » (815-817. IS 4) Claudia fait allusion à une souffrance : « *Je me vois me retourner et regarder toute cette souffrance passée.* » (92-93. IS 1). Mais celle-ci est modifiée par la perception du mouvement interne : « *J'ai vu toute cette souffrance contenue dans un mouvement qui entrainait en moi tout en se transformant totalement.* » (100-101. IS 1)

2.9 Conclusion

L'analyse transversale fait apparaître une variété d'actes qui concernent la part active du sujet dans l'Introspection Sensorielle. Ces actes sont physiques, psychiques ou combinés des deux. Ils portent sur des volontés, sont liés à des sentiments, des attitudes, des capacités. Ils génèrent des effets sur le cours de l'Introspection Sensorielle, étant susceptibles de bloquer la perception du Sensible (par un processus de saisie) ou au contraire de l'accompagner, voire de la favoriser.

3 Deuxième catégorie : La part active du sujet ; deuxième sous-catégorie, les quatre modes de pensée

Cette sous-catégorie concerne les modes et contenus de pensées. L'analyse transversale en a relevé quatre : quotidiennes, « méta », pré-réflexif du Sensible de premier niveau et pré-réflexif du Sensible de deuxième niveau.

Le mode « méta » exprime l'idée d'une réflexion en surplomb par rapport aux différentes perceptions et sensations ressenties.

Le mode pré-réflexif du Sensible regroupe, selon Bois, des pensées créatrices en relation à un sens existentiel à caractère universel.

Son premier niveau regroupe les pensées créatrices, par exemple en relation avec des images métaphoriques porteuses de sens existentiel. Ce premier niveau est empreint de l'histoire biographique du sujet. Le deuxième niveau comporte également un sens existentiel, mais cette fois avec un caractère universel dans lequel le sujet n'est plus en relation avec son histoire biographique mais avec les concepts de singularité et d'universalité.

3.1 Pensées quotidiennes

Il s'agit de préoccupations quotidiennes qui sont récurrentes dans la quatrième Introspection, dont voici des exemples : « (...) *et malgré tout le ménage que j'ai à faire chez moi* » (818-819. IS 4) ; des « *décisions que j'ai à prendre* » (824-825).

3.2 Pensées « méta »

3.2.1 Libération des préoccupations

Dans la quatrième Introspection Sensorielle, Claudia est en relation avec la perception du mouvement interne, ce qui fait que des préoccupations envahissantes en début d'Introspection s'éloignent progressivement : « *Je vois encore les pensées limitantes (limitatives) de ma personnalité, mais je les vois de loin, je ne les entends même pas, elles ne peuvent même pas... Je les sens, mais je ne les entends pas, je ne les vois pas, parce que je suis au sein de l'amour.* » (869-874. IS 4)

3.2.2 Description de processus, la vue intérieure et l'écoute du silence

La vue intérieure

Dans l'Introspection 3, Claudia décrit comment elle fait pour voir les yeux fermés. Elle décrit deux modes de vision intérieure : « *J'ai deux vues : j'ai la vue concrète, intérieure, comme quand je regarde à l'extérieur. Et puis j'ai une autre vue.* » (627-629. IS 3) Le deuxième mode décrit une vision qui ne dépend plus du tout des yeux : « *Et dans l'autre vue, je ne vois pas avec mes yeux vraiment, mais avec mon corps, je ne l'ai pas vu avec mes yeux, je l'ai senti avec mon corps.* » (636-637. IS 3)

L'écoute du silence

Claudia explique comment écouter le silence de manière générale : « *il faut juste arrêter les bruits extérieurs, (extérieur à ce silence, parce que c'est soi-même qui fait du bruit, comme expliqué par la suite) c'est si subtil qu'on est là avec nos gros sabots, des pattes d'éléphants dans une ménagerie de verre, à faire beaucoup de bruit, et il faut se mettre au diapason de ce chuchotement qui prend toute la place et toutes les dimensions.* » (647-650. IS 3)

3.2.3 Intention de thématique, questionnement et constats

Intention de thématique

Dans la deuxième Introspection Sensorielle, les pensées « méta » ne sont pas mentionnées par Claudia en relation avec des perceptions venant du Sensible. Elle a importé dans l'Introspection une réflexion qui lui tenait à cœur au moment de créer les données liées à son histoire

personnelle (biographie). En tout début de cette Introspection elle nomme la thématique de la réflexion en cours : « *Je réfléchis d'une certaine manière à mon master, avec ce fil conducteur sur l'amour qui se déroule ici dans les Introspections.* » (462-463. IS 2)

Questionnements

En début d'Introspection 2 une réflexion s'organise autour de questions et de constats. Voici les questions que Claudia se pose, qui sont en fait une même question formulée de manières différentes : « *Je me dis : 'comment je deviens cet amour que je suis déjà ?'* » (463-464. IS 2) « *Comment on devient ce qu'on est déjà ?* » (465. IS 2) « *Comment devenir cet amour que l'on est déjà ?* » (472-473. IS 2).

Constats

Entre les questions qu'elle se pose, Claudia fait des constats qui lui permettent de situer où elle en est de sa réflexion personnelle et intime, en voici un exemple : « *Ma première expérience paroxystique, c'était que l'amour était en tout et partout.* » (464-465. IS 2)

3.2.4 Description qui retrace un processus d'évolution intime

Dans la suite de l'Introspection Sensorielle, Claudia retrace un processus d'évolution intime comportementale en relation avec son histoire personnelle : « *Il y a d'autres étapes avant d'être ce qu'on est déjà, avant de l'être totalement en pleine conscience. Et même la conscience ne suffit pas, il y a des étapes. Des étapes pour retirer des couches, de vieux manteaux qui empêchent cette extrême simplicité-là : la simplicité d'être, tout simplement, ce qu'on est déjà.* » (466-469. IS 2) Claudia décrit des comportements, dont voici un extrait : « *Pour moi, il y a quelque chose de l'ordre de 'baisser les armes', guérir les vieilles souffrances qui font parfois des voiles, des espèces d'identifications aux souffrances, comme des épaisseurs, des strates de densification dans la personnalité et dans le corps.* » (474-477. IS 2)

3.3 Premier niveau du pré-réflexif du Sensible, en relation avec l'histoire biographique du sujet

3.3.1 Compréhensions

Dans la première introspection, Claudia décrit des comportements en relation avec son histoire biographique. Il s'agit de comportements liés à ses croyances et représentations

concernant l'amour : « *Pendant de nombreuses années, je voulais 'donner de l'amour' aux personnes qui m'entouraient ou que je rencontrais. Mais j'ai découvert que cette manière de faire était forcée et volontaire.* » (66-68. IS 1)

Malgré le moral bas et les préoccupations, la perception du mouvement interne est présente dès le début de la quatrième Introspection : « *Mais je sens que le mouvement interne est là* » (817) ; ou encore : « *Dès que j'ai commencé j'ai senti la mouvance du mouvement interne dans mon corps.* » (820-821. IS 4). Ses pensées se modifient au fil de l'Introspection et elle acquiert un point de vue différent sur une relation qui était à l'origine décevante. Elle acquiert aussi une compréhension comportementale : « *Alors dans le problème relationnel – le problème était en moi, pas dans la relation telle qu'elle est – c'est moi qui ai un problème, pas la relation, c'est moi qui ai un problème avec cette relation. Et donc je comprends que si je me mets à l'endroit du mouvement interne et que sa sensation de lui (la sensation du mouvement) se glisse dans mon point de vue sur cette situation, alors je comprends que (un temps) je dois me laisser déborder par le flot d'amour.* » (853-859. IS 4).

3.3.2 Connaissance par contraste

Cette connaissance par contraste est expliquée dans mon analyse sur les étapes impliquant mise en lien et prise de conscience. J'ajoute que cette connaissance par contraste est relative à une croyance : « *Je voulais apporter du mouvement à ce lieu et c'est ce lieu qui m'apportait quelque chose.* » (64-65. IS 1)

Dans la quatrième introspection, Claudia a une prise de conscience par contraste, elle compare son amour limité et conditionnel avec celui qui est illimité dans sa perception du Sensible : « *Parce que j'ai une espèce d'admiration, d'émerveillement, du fait qu'il n'y ait pas de limite à cet amour, alors que sans lui, sans cette dimension du Sensible, je me retrouve dans les limites de mon amour humain, finalement conditionnel !* » (846-849. IS 4).

3.3.3 Vision imaginaire métaphorique porteuse de sens biographique

Dans la première Introspection Claudia se voit elle-même, ainsi que la souffrance qu'elle porte en elle (liée à son histoire passée). Cette vision imaginaire est porteuse de sens parce qu'elle permet au sujet de prendre conscience de son rapport à sa propre souffrance : « *J'ai une vision imaginaire : je me vois me retourner et regarder toute*

cette souffrance passée. Je vois aussi que j'y suis attachée, elle fait tellement partie de moi, de mon histoire intérieure, que je ne souhaite pas la lâcher. » (92-95) Après une prise de conscience, Claudia décrit sa vision imaginaire qui évolue et se transforme en relation au mouvement interne. Le sens est contenu dans le fait que la souffrance se transforme : « Le fait de penser que c'est une forme d'amour a fait évoluer ma vision, j'ai vu toute cette souffrance contenue dans un mouvement qui entrainait en moi tout en se transformant totalement. » (99-101)

3.4 Deuxième niveau du pré-réflexif du Sensible, hors biographie

3.4.1 Pensées qui se donnent, découvertes, faits de connaissance

Dans ce niveau de pensée sur le mode pré-réflexif du Sensible (première Introspection), Claudia quitte la dimension biographique pour entrer dans des pensées plus universelles, ses pensées sont alors liées à un sentiment d'existence dans lequel le « je » coexiste dans un chiasme avec l'amour universel. La pensée est immanente, elle semble arrivée soudainement : « *A présent ça m'apparaît clairement, je suis cet amour en moi et il est actif par lui-même. Il est dans ma présence et partout où je suis, il est.* » (75-77. IS 1)

Dans la deuxième Introspection, une pensée semble émerger soudainement et étonner Claudia. Un passage se crée d'une pensée personnelle à une pensée universelle, ainsi le cœur personnel devient cœur universel : « *Et je me dis 'tiens ! Je ne suis pas dans mon cœur mais c'est « le cœur !' Souvent je me sens dans le lieu de mon cœur mais là c'est le cœur, vaste. Le lieu qui est un cœur.* » (504-506. IS 2)

3.4.2 Sens associé à des images métaphoriques porteuses de sens

Dans la première Introspection, une autre pensée se donne, le sens existentiel est nommé. A ce niveau, Claudia ne parle plus des détails de sa vie personnelle mais se situe en surplomb de sa vie présente, selon ses croyances et représentations. Les souffrances personnelles sont transcendées : « *Ma souffrance allait nourrir d'un goût de joie spécifique le flot de joie qui Est.* » Ainsi l'aspect personnel biographique se fonde dans une représentation de soi en tant que singularité, en relation avec ce qui a un caractère universel : « *Je savais de manière immanente que toute ma souffrance allait être transformée en joie, et allait nourrir... Comment l'appeler ? La source ? L'Ultime*

? Ce que j'ai nommé plus haut 'l'océan'. Je savais donc de manière immanente que toute ma souffrance allait nourrir d'un goût de joie spécifique le flot de joie qui EST. » (119-123. IS 1).

De la même manière, dans l'extrait suivant issu de la quatrième Introspection, Claudia a quitté son histoire biographique. Les images métaphoriques sont celles d'un instrument de musique qui représente le singulier, le grand orchestre symphonique étant « l'amour inconditionnel illimité et infini ». Cette image métaphorique signifiante d'orchestre se transforme en chorale et l'instrument devient une voix. Le sens porte sur l'amour qui est ressenti de manière singulière dans l'universalité. Les effets de cet imaginaire sont joyeux : « *Et j'ai une prise de conscience que, chaque fois que je sens le mouvement interne dans mon corps, même si je n'en n'ai pas la conscience globale comme je viens de l'avoir, je suis un instrument de musique dans un grand orchestre symphonique de l'amour inconditionnel, illimité et infini. Où chaque voix - si c'était une chorale ce seraient des voix - chaque voix aime chaque voix et toutes les voix, et ça chante la joie. » (937-942. IS 4)*

3.4.3 Visions imaginaires métaphoriques et porteuses de sens

Dans ces visions métaphoriques signifiantes, les descriptions à caractère biographique ont également disparu. Elles relatent une singularité qui se donne en vision symbolique de rivière. Dans la première Introspection, la représentation de la singularité se donne en vision de rivière, tandis que l'universel est un océan. Le sens apparaît par la vision de la rivière qui va se fondre dans l'océan – l'individualité va se mélanger à l'universalité : « *Je sentais que mon expérience d'âme était comme une rivière qui venait se fondre dans l'océan. Je lui disais que je sentais que mon expérience allait enrichir l'océan lui-même. Que ce qui était joie et amour, me semblait-il jusqu'à présent, n'avait pas besoin d'autres joies et amours que ceux contenus en elle-même. » (106-112. IS 1)*

La dernière Introspection est très riche de visions représentant la singularité et l'universalité sous forme d'images métaphoriques. J'en donne ici un exemple dans lequel la singularité prend la forme métaphorique d'une tasse (verre, coupe). L'aspect universel, « *le mouvement inconditionnel d'amour illimité* », prend une forme métaphorique liquidienne. Il est représenté en tant que source, flot, torrent. La façon dont l'eau apparaît est très ludique et créative, elle « jaillit », « déborde », « tourbillonne » etc. : « *J'ai l'image*

d'un verre ou l'expression 'la coupe est pleine', voilà, j'étais dans 'la coupe est pleine', et l'amour illimité, le mouvement inconditionnel d'amour illimité, lui, il ne s'arrête pas au bord de la coupe, lui, étant la source, il jaillit du fond de la coupe et il la fait déborder dans un flot continu qui ne connaît pas les limitations de cette coupe, ou de cette tasse, ou de ce verre. Et j'ai une vision de mon imaginaire du Sensible où je vois l'eau tourbillonner, elle danse, elle joue, elle tourne, elle tourbillonne, elle déborde à plein flot, et d'une toute petite coupe, d'un petit verre de dix centimètres, peut jaillir un torrent d'amour. » (859-867. IS 4)

3.5 Conclusion

Les deux premiers modes de pensées déterminés par les analyses (quotidiennes et « méta ») ne sont pas spécifiques de la relation au Sensible. En revanche, les deux modes pré-réflexifs qui ont émergé des analyses sont en relation avec un principe actif propre au Sensible : sens et connaissance se glissent dans les pensées appartenant au sujet en relation avec son histoire biographique dans le premier mode pré-réflexif. Dans le second mode pré-réflexif du Sensible, une créativité imaginaire vient du sujet mais délaisse l'histoire biographique pour venir concerner les concepts de singularité et d'universalité.

4 Troisième catégorie, les parts actives du Sensible et du sujet combinées : séquences et évolutivité globale

Cette catégorie transversale concerne la part active du sujet combinée à la part active du Sensible dans le sujet. Les Introspections Sensorielles y sont conservées dans leur totalité et leur continuité. Ce sont autant les comportements, capacités, sentiments, émotions et pensées que les effets de la perception du Sensible qui génèrent des séquences dans le déroulé des Introspections. J'ai observé que ces séquences étaient soit évolutives soit de maturation. La présence ou non d'une évolutivité concerne également les Introspections Sensorielles de manière globale.

L'objectif de cette analyse est de préciser le type d'étapes, de séquences, de moments qui structurent l'Introspection Sensorielle et qui en marquent l'évolutivité.

Chaque Introspection a été analysée selon un tableau nommant et numérotant les phénomènes qui se déroulent les uns après les autres. J'ai remplacé ici les numéros des tableaux par les chiffres des lignes pour que le lecteur n'ait pas à recourir aux tableaux. En ce qui concerne la première Introspection le tableau est placé en annexe ainsi que son analyse détaillée.

4.1 Séquences de l'Introspection Sensorielle 1

4.1.1 Séquences évolutives et de maturation

Première séquence : évolutive.

Cette première séquence aboutit à une connaissance par contraste. (53-61)

Deuxième séquence : maturation.

Cette séquence est comme une maturation de l'étape précédente et une préparation de l'étape suivante. (61-65)

Troisième séquence : évolutive.

Apparaît clairement un nouveau commencement, une étape très évolutive et active, avec passages de la modification de la pensée à la modification des sensations physiques. (65-84)

Quatrième séquence : maturation.

Ce quatrième mouvement marque un recul, c'est encore un temps d'intégration et de maturation. Cette partie concerne beaucoup le rapport au vécu, aux processus et aux sensations physiques. (84-92)

Cinquième séquence : évolutive.

Cette séquence évolue jusqu'à un pic qui est celui de la libération des tensions et des douleurs physiques et émotionnelles, suivie d'une vision paisible (espace et clarté).

Elle est composée de visions métaphoriques, d'associations, de prises de conscience, de changements de représentations, à nouveau de vision et enfin de libération. (92-106)

Sixième séquence : évolutive.

Cette dernière séquence a pour origine une réflexion qui évolue avec un imaginaire porteur de sens existentiel et qui fait naître une nouvelle prise de conscience. La conclusion de cette séquence (qui est aussi la fin de toute l'Introspection Sensorielle) fait apparaître une connaissance intérieure nourrie du sens qui s'est déployé précédemment. (106-123)

4.1.2 Alternance de séquences évolutives et de séquences de maturation

Je constate que les séquences « évolutives » sont alternées de séquences « de maturation », sauf en ce qui concerne les deux dernières séquences qui, bien que comportant des « tops départ » et des « tops arrivée », se succèdent sans période d'intégration et de maturation.

Pour ce qui est des quatre séquences évolutives (les première, troisième, cinquième et sixième), voici comment chacune se termine. La première, par une connaissance par contraste. La troisième, par le mouvement qui tiraille dans des localisations physiques et émotionnelles - ce qui n'est pas encore une résolution mais plutôt un pic, dans le sens où la perception du mouvement interne donne la sensation de rentrer dans une résistance associée à une douleur. Cette résolution des tensions et douleurs est le pic de la séquence évolutive suivante, (la cinquième) avec des effets de vision d'espace et de clarté. La sixième séquence se termine par un pic cognitif : une connaissance intérieure nourrie de sens existentiel.

4.1.3 Résultat : Une modification évolutive des sensations, pensées, émotions en relation avec la perception du mouvement interne.

Il apparaît clairement qu'avec la sensation du mouvement interne dans le cœur et la gorge, sont perçues dans ces endroits des douleurs physiques associées à des émotions. Après un processus de mouvement des pensées, des visions et une prise de conscience – « l'attachement est une forme d'amour » –, une libération des douleurs s'effectue dans une sensation de lave vivante et épaisse créant un espace de clarté bleue.

Il y a donc une modification évolutive de l'Introspection Sensorielle n°1 de manière globale, suite à des séquences évolutives et de maturation, conduisant vers un mieux-être final.

4.2 Séquences de l'Introspection Sensorielle 2

4.2.1 Séquences évolutives et de maturation

Première séquence : maturation.

La première partie de l'Introspection 2 est une réflexion qui se déroule en dix étapes. Elle commence par un « top départ » et se termine par un « top arrivée » (462-486). Le « top départ » pose la thématique. S'ensuit un processus réflexif qui n'est pas évolutif, qui est plutôt un état des lieux (parcours, évolution intime) revisité et questionné. Le « top arrivée » de cette séquence correspond à une conclusion.

Deuxième séquence : évolutive.

Dans cette deuxième séquence, le mouvement interne fait son apparition dans les perceptions et est présent tout du long, c'est donc une séquence faite de sensations et de tonalités en relation avec la perception du mouvement interne. C'est aussi une réflexion sur les tonalités que le mouvement génère dans le sujet (486-496). La séquence se termine par une tonalité méta-affective intense (de joie).

Troisième séquence : évolutive.

Cette troisième séquence se déroule suivant une évolutivité freinée, ou arrêtée ponctuellement par le sujet (496-507). L'évolutivité est due à une perception physique du mouvement interne clairement amplifiée par rapport aux perceptions de la séquence évolutive précédente. Cette découverte, qui est aussi une prise de conscience, sans doute en lien avec la sensation physique précédente, marque un pic, un point d'orgue (504-506). La séquence se termine par ce qui s'apparente à une sorte de prise de recul.

Quatrième séquence : maturation.

Dans cette séquence toute l'attention est portée sur le corps à travers des sensations qui n'étaient pas explorées précédemment (contours, tensions, sensations extérieures et intérieures). Après l'évolution en sensation et en intensité de la séquence précédente, cette quatrième séquence décrit une nouvelle maturation (507-509).

Cinquième séquence : évolutive.

Un nouveau cycle apparaît clairement avec ce début de séquence. Le « top départ » est une description nommant des ressentis qui génèrent des tonalités méta-affectives (509). L'expression d'un savoir immanent (subjectif) marque le pic de cette séquence (514).

4.2.2 Résultat : alternance de séquences évolutives et de séquences de maturation

Dans l'Introspection Sensorielle 2, apparaissent nettement des cycles comprenant des « tops départs » et des pics (ou « tops arrivée »). Ces séquences ne sont pas alternées systématiquement puisque, après une première séquence de maturation, deux cycles évolutifs suivent, puis à nouveau une séquence de maturation, pour finir sur une dernière séquence évolutive. Une intensité méta-affective et physique est déjà présente dans la deuxième séquence évolutive.

4.3 Séquences de l'Introspection Sensorielle 3

Dans cette troisième Introspection Sensorielle, je ne retrouve pas de séquence de maturation, d'intégration ou d'évolutivité. En effet, l'Introspection semble linéaire. Si j'observe une éventuelle évolutivité par rapport à une intensité, je constate que ce n'est pas parce que cette dernière arrive en troisième thématique qu'elle n'était pas là depuis le début. En tout cas cela n'est pas vérifiable.

S'il y a des cycles, ils sont thématiques. Trois contenus de vécu sont abordés : la vision intérieure (627-637), l'écoute du silence (637-650) et l'intensité (651-660). L'Introspection se termine sur une attention dirigée vers l'extérieur (l'agitation de l'environnement naturel) et un constat par contraste entre ce qui est vécu dedans et dehors.

4.4 Séquences de l'Introspection Sensorielle 4

Dans cette quatrième Introspection Sensorielle apparaissent des séquences évolutives concernant une transformation des états, une intensité ou des perceptions corporelles ; ainsi que des séquences de maturation plus plates, linéaires, comme des paliers comprenant peu ou pas de résolution, qui préparent la séquence suivante.

Dans le scénario de cette Introspection, on ne trouve pas seulement une alternance de séquences, mais au sein de chacune d'elles des préoccupations du sujet (d'ordre

quotidien, relationnel, contextuel) qui reviennent régulièrement et sont transformées par strates.

4.4.1 Alternance des séquences de maturation et des séquences évolutives

Dans l'introspection sensorielle 4, on observe une alternance de séquences de maturation (815-826 et 838-856) et de séquences évolutives (826-838 et 856-880). La dernière séquence cesse l'alternance en apportant une nouvelle phase évolutive, qui atteint progressivement une grande intensité en tonalités métapsychiques et méta-affectives et en sensations corporelles (880-947).

4.4.2 Résultat : une évolutivité vers un mieux-être et une intensité

Il apparaît clairement dans cette introspection 4 que les pensées et états négatifs sont progressivement transformés vers un mieux-être grâce au développement d'une confiance. Des pensées positives de confiance gagnent progressivement du terrain et les pensées sombres disparaissent. La dernière séquence apporte une grande intensité méta-affective et métapsychique ainsi que des perceptions des effets du Sensible en train de se déployer.

4.5 Résultat global

La première et la dernière Introspection sont semblables dans le sens où elles commencent toutes les deux avec des émotions de tristesse et un état de déprime avant de se transformer totalement. Au fil de ces Introspections, les douleurs physiques et émotionnelles se modifient jusqu'à disparaître et les pensées sombres se retournent en confiance. On observe une évolutivité globale vers un mieux-être. Bien que la deuxième Introspection ne débute pas par des souffrances, une évolutivité globale y est néanmoins visible. Une intensité méta-affective et psychique y est présente dès la deuxième séquence évolutive. La troisième Introspection ne comporte pas de séquences mais trois cycles thématiques. L'intensité est nommée en fin d'Introspection, ce qui n'induit pas pour autant qu'elle n'était pas présente plus tôt. Toutefois, cette Introspection ne peut pas être représentative de cycles de séquences parce qu'elle n'a pas été transcrite en entier – un choix que j'ai effectué au moment de l'écriture des données.

5 Synthèse interprétative transversale

Cette synthèse interprétative transversale vise à emboîter mes observations afin d'en dégager l'essentiel, grâce à la complémentarité des contenus de vécu des quatre Introspections Sensorielles. Sont représentées dans cette synthèse les catégories qui cadrent mon analyse : la part active du Sensible sur le sujet en Introspection Sensorielle ; la part active du sujet pour ce qui est des capacités, comportements et sentiments ; et la part active du sujet concernant les actes psychiques (pensées, quotidiennes, « méta », pré-réflexives du premier et du second mode). Au niveau des sous-catégories, je n'ai gardé que celles qui sont essentielles à la mise au jour de résultats de recherche.

5.1 Première catégorie : la part active du Sensible sur le sujet en Introspection Sensorielle

L'analyse transversale a permis de dégager des phénomènes en lien avec l'animation interne. Je les ai regroupés sous quatre propriétés : une perception de l'espace plein, la profondeur comme accès à un espace ni dedans / ni dehors, le chiasme et les perceptions corporelles de mouvement subjectif.

5.1.1 Une perception de l'espace plein

L'espace est ressenti par le sujet comme étant « plein ».

- Le sujet ressent l'espace et lui-même comme étant constitués d'une même matière et substance.
- Mouvement interne / douceur : l'espace, le mouvement interne et la douceur sont perçus comme un même phénomène.
- Mouvement interne / amour : est associée à la perception du mouvement interne une perception d'amour, ainsi amour et mouvement sont un même phénomène tout en restant différenciables.
- Amour, joie et conscience : l'amour et la joie habitent l'espace. L'amour y est différencié, singulier et en même temps universel.
- Silence : le silence occupe l'espace, « il est plein » et « prend toute la place et toutes les dimensions », il est aussi « vivant » et « subtil ».

- Infini, cosmique et corporalité : les dimensions ressenties de l'espace sont infinies et cosmiques. Le sujet sent qu'il fait partie de cet espace en même temps que l'espace est en lui.
- Lumière et couleurs : la lumière est perçue avec des couleurs, soit un bleu transparent sans fond foncé, soit un violet avec fond foncé. Ce violet est mouvant.
- Extrême légèreté et fluidité.

5.1.2 La profondeur comme accès à un espace ni dedans / ni dehors

La profondeur apparaît comme un mouvement qui ouvre à une dimension de l'espace : ce mouvement entre à l'intérieur du sujet et ouvre en même temps à l'espace infini par expansion simultanée vers l'intérieur et vers l'extérieur.

5.1.3 Le chiasme

La notion de chiasme est très importante parmi les propriétés du Sensible, le ni dedans / ni dehors ressenti dans le corps en est un exemple typique. Le chiasme se retrouve également dans le fait de se sentir bouger de manière subjective alors que le corps est immobile. Les contraires unifiés sont également présents dans une intensité vécue comme douce et subtile.

5.1.4 Perceptions corporelles de mouvement subjectif

Alors que le corps est objectivement immobile, des sensations de mobilité peuvent apparaître et se déplacer d'un endroit à l'autre. Les modes de perception de déplacements subjectifs sont nombreux. Ils sont précis (ondulation etc.) ou globaux (rayonnement, diffusion etc.). Parfois, des directions précises sont décrites.

5.1.5 Bilan

Les sensations répertoriées dans la part active du Sensible sur le sujet sont représentatives des descriptions que Bois fait dans ses écrits (2006, 2009 ; Bois, Bourhis, 2010) : luminosité, variations de couleurs, perception du silence, sensations de déplacements subjectifs corporels d'un endroit à un autre. La notion de chiasme a également été rapportée par Bois (2009) et celle de profondeur fait partie de ses descriptions. Toutefois, il semble que le type de perception de l'espace

(intérieur/extérieur, emboîtant d'autres phénomènes dont les tonalités d'amour et de joie) soit relativement spécifique au sujet.

Une intensité en lien avec un paroxysme des perceptions est représentée, reliée à de la douceur et une subtilité, ce qui correspond à l'oxymore de Bois (plus on perçoit, plus c'est subtil et intense).

5.2 Deuxième catégorie, part active du sujet : capacités, comportements, sentiments et émotions du sujet

Les actes psychiques ou physiques du sujet suscitent des effets dans le déroulement de l'Introspection. La perception du mouvement interne met en mouvement de manière autonome ce qui vient du sujet. Dans ce cas, la part active du sujet est sa façon de vivre le processus ainsi que son rapport au processus et aux contenus de vécu.

L'analyse transversale a montré que cette part active se manifestait par la capacité à établir des liens entre deux pensées. Cette mise en lien est accompagnée d'un processus en quatre étapes aboutissant à une prise de conscience.

5.2.1 Capacité à faire un lien

Mettre en lien deux phénomènes, par exemple deux pensées ou une sensation et une pensée, est un processus qui, selon mes analyses, peut susciter une prise de conscience. Ce processus s'établit en quatre étapes :

- Le contexte qui est le creuset de la mise en lien.
- La mise en lien, qui s'effectue entre deux phénomènes de trois façons différentes :
 - Par contraste : sur un objet commun, avec deux phénomènes qui s'opposent. Elle entraîne une prise de conscience par contraste.
 - Par suppression de contraste : sur deux opposés qui sont réunis. Elle entraîne une prise de conscience par suppression de contraste.
 - Par similitude : avec une attitude similaire dans deux situations différentes ou une similitude de deux formes différentes d'une même chose. Elle entraîne une prise de conscience par similitude.
- La découverte d'une nouvelle information.
- La prise de conscience avec changement des représentations.

Dans une des situations étudiées, une cinquième étape rapporte une intégration de la prise de conscience dans les comportements.

Outre les quatre ou cinq étapes en lien avec une prise de conscience, il apparaît que, d'une Introspection à l'autre, les prises de consciences évoluent et font évoluer la connaissance qui en est issue et qui ainsi est enrichie. Cela montre que ce type de connaissance ne reste pas figée mais évolue d'une introspection à une autre.

5.2.2 Comportements

Les comportements du sujet consistent en des volontés, des rapports à soi, au processus et aux contenus de vécu, des actions physiques, psychiques et combinées des deux. Ils ont des effets sur le déroulement de l'Introspection.

Les volontés

Des volontés sont adéquates quand elles laissent passer la perception du Sensible : vivre le processus et non le résultat, apprécier le processus pour ce qu'il est, dans l'instant. Ces volontés adéquates sont nourries d'attitudes favorables : l'intérêt et la curiosité.

Les rapports positifs

Ne pas se juger, accueillir une douleur sans la repousser et aimer tout sans jugement sont aussi des façons de ne pas bloquer et de favoriser le processus en cours.

Le sujet a confiance dans la part active du mouvement interne.

Dans une situation de mal-être la confiance s'installe progressivement pendant l'Introspection grâce à la perception du mouvement interne.

Actions psychiques

Si la saisie de l'expérience bloque le cours de l'introspection, le lâcher-prise qui suit provoque des effets immédiats en amplifiant les perceptions physiques de déplacements subjectifs. Une autre action psychique volontaire consistant à « pénétrer plus profondément dans une perception et une conscience » génère des tonalités de douceur et de joie.

Actions physiques et psychiques combinées

D'autres formes de volontés sont favorables à la perception du Sensible : se laisser agir par le mouvement interne, être présent à son corps, adopter une posture d'accueil et d'ouverture.

Actions physiques

La posture de point d'appui participe au fait que la perception du mouvement interne est amplifiée.

5.2.3 Sentiments

Rapports favorables

Il semble que les sentiments contribuent au déroulement favorable du Sensible. Sont exprimés de l'admiration et de l'émerveillement, une reconnaissance infinie, de la gratitude et de l'amour.

5.2.4 Bilan

On observe à l'étude de la part active du sujet en Introspection Sensorielle une activité cognitive intense. Cette activité qui résulte de capacités, d'attitudes, de comportements, d'actes, de rapports, de pensées et de sentiments montre à quel point le sujet est impliqué dans le déroulé de l'Introspection. Il est actif, très présent, au plus près des phénomènes qui se déroulent dans la continuité de l'Introspection. L'imaginaire n'est pas répertorié dans cette activité.

Noter des similitudes avec les processus à l'œuvre étudiés par Petitmengin dans le cadre de l'expérience intuitive me semble pertinent. L'attention décrite par Petitmengin rejoint le geste d'écoute qui permet d'être au cœur du processus et d'accompagner l'évolution de sensations et mouvements intérieurs subtils de manière lente et douce. Une autre similitude souligne que la personne est le sujet de son expérience, elle l'accompagne et peut même créer les conditions de son émergence puisqu'elle sait comment se comporter physiquement et psychologiquement pour la faire naître. Je précise que pour l'expérience intuitive comme pour l'Introspection Sensorielle, un entraînement quotidien apparaît nécessaire.

5.3 Les quatre modes de pensées : quotidiennes, « méta », pré-réflexif du Sensible premier niveau et pré-réflexif du Sensible deuxième niveau

Pour cette synthèse, je retiens les trois derniers modes de pensée qui sont les plus significatifs.

5.3.1 Les pensées « méta »

Les pensées « méta » sont des descriptions de processus (vision intérieure et écoute du silence) et des réflexions par lesquelles le sujet retrace un parcours intime d'évolution. Il n'y a pas de pensées nouvelles, ce sont des réflexions que le sujet avait déjà élaborées.

5.3.2 Deux niveaux du pré-réflexif du Sensible

Dans le premier niveau pré-réflexif du Sensible, les réflexions et pensées sont spontanées et apportent une connaissance nouvelle. Elles sont toujours en relation avec l'histoire biographique du sujet. Certaines de ces pensées significatives sont accompagnées de visions symboliques. Dans ce cas les images sont traduites en sens par le sujet.

Dans le second niveau pré-réflexif du Sensible, l'histoire biographique disparaît. Par des visions imaginaires métaphoriques et significatives le sujet est représenté en tant que singularité par rapport à une universalité. La créativité imaginaire est propre au sujet, mais aussi symbolique du mouvement interne, notamment par des représentations liquidiennes.

Les deux premiers modes de pensées reflètent celles qui ne sont pas encore en relation au Sensible et les deux derniers modes (au niveau pré-réflexif du Sensible) reflètent les pensées du sujet transformées par la perception du Sensible.

5.3.3 Bilan

Les résultats de recherche mettent en évidence deux modes pré-réflexifs de pensées spécifiques de la relation au Sensible. En effet, par rapport aux deux premiers modes de pensées (quotidiennes et « méta »), il est clair que les modes pré-réflexifs sont porteurs d'une valeur ajoutée, celle d'une perception liée au Sensible. Ainsi le sujet quitte ses préoccupations et réflexions pour accéder progressivement à un sens et une

connaissance, d'abord en relation avec son histoire biographique, puis en dehors de toute histoire biographique.

Il est probable que les modes pré-réflexifs en relation avec le Sensible soient en correspondance avec la description que fait Petitmengin (la connaissance intuitive naît le plus souvent d'un processus de maturation conscient ou inconscient). Le processus spécifique d'une perception du Sensible est décrit dans la catégorie suivante.

5.4 Les parts actives du Sensible et du sujet combinées : séquences, et évolutivité globale des Introspections Sensorielles

Les analyses transversales font apparaître des séquences au sein des Introspections ainsi qu'une évolutivité globale dans trois d'entre elles.

5.4.1 Une évolutivité globale

Les Introspections Sensorielles 1 et 4 possèdent des similarités : les souffrances physiques et émotionnelles et le mal-être se transforment progressivement en bien-être grâce à un état de confiance qui prend toute la place. La première Introspection se termine par des pensées immanentes dans lesquelles la souffrance est transformée en joie. La dernière méditation se termine dans des tonalités de joie et d'amour avec un riche déploiement des perceptions du Sensible (perception de l'espace, d'amour, de joie, de conscience).

Dans la deuxième Introspection, l'état de départ n'est ni triste ni douloureux. Mais une évolutivité s'y produit aussi, par une transformation des pensées qui deviennent immanentes et une intensification des perceptions du Sensible.

5.4.2 Les séquences qui ponctuent les Introspections Sensorielles sur le mode du Sensible

Les Introspections se sont déroulées sans interruption, cependant j'ai mis en lumière des périodes d'activité intense que j'ai appelés « évolutives » et des périodes que j'ai qualifiées « de maturation ». Bien que ces deux périodes soient très actives cognitivement les séquences de maturation sont plus linéaires, elles intègrent la séquence précédente et/ou préparent la suivante. Les séquences évolutives concernent des périodes dans lesquelles les états et les pensées se transforment et des tonalités apparaissent.

5.4.3 Bilan

Le processus d'évolutivité globale qui se dégage des séquences qui ponctuent l'Introspection Sensorielle signale une coopération entre le sujet et le Sensible. En effet, il résulte autant de l'évolutivité propre au Sensible ressenti par le sujet que des actes physiques et psychiques posés par le sujet. En relation avec le deuxième mode pré-réflexif du Sensible, relié à la créativité, cette coopération m'amène à faire l'hypothèse plus vaste d'une co-création.

6 En conclusion

L'analyse précise des descriptions phénoménologiques d'un sujet expert de l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible fait apparaître une évolution vers un mieux-être dans deux des Introspections alors que le sujet était en état de souffrance physique et émotionnelle et de mal-être. Ce processus s'effectue par une transformation des pensées sombres et un état de confiance qui s'installe progressivement.

Pour trois des quatre Introspections, une évolutivité globale se dessine, ponctuée par des séquences évolutives et de maturation qui amènent progressivement le sujet vers une évolutivité des perceptions, tonalités et pensées en relation avec le Sensible. Cette évolutivité rythmée de séquences est autant due à la part active du sujet qu'à la part active du Sensible sur le sujet. La mise en lumière d'un tel séquençement est l'un des résultats novateurs de ma recherche, qui montre qu'une dynamique se fait entre la part active du sujet et la part autonome de l'animation interne. Cette dynamique se traduit dans l'évolutivité des perceptions et des éprouvés, mais aussi dans la qualité des effets somato-psychiques.

Les Introspections spécifiques d'une perception du Sensible génèrent chez le sujet la sensation d'un espace « plein ». Cet espace est plein de silence, de lumière associée à des couleurs mouvantes bleues et violette, de mouvement, d'amour, de douceur, de joie, de conscience, de légèreté et de fluidité. L'espace est ressenti comme une substance également constitutive du sujet. L'analyse transversale a montré par ailleurs que ces perceptions ne sont pas séparées mais ont la particularité de s'emboîter entre elles. Par exemple, la sensation du mouvement interne est perçue comme étant aussi de l'amour et

de la douceur, en même temps qu'habitant l'espace. Ainsi, il semble que chaque phénomène inclue les autres tout en restant différenciable. La profondeur semble être une voie d'accès à cet espace, par un mouvement d'ouverture vers l'intérieur et une expansion simultanée dans l'espace. Le chiasme apparaît également comme étant un phénomène sous-jacent aux perceptions de l'espace. La perception du Sensible dans le sujet génère enfin toute une gamme de sensations corporelles subjectives de mouvement alors que le sujet ne bouge pas de manière objective. La liste des actions ressenties sans déplacement objectif est longue et assez ludique dans leur description : danser, tourner, aller à droite ou à gauche, se déformer avec plaisir, s'expanser, rayonner, s'imbiber. Le corps apparaît comme un terrain créatif d'expérimentation de soi.

L'une de mes découvertes au long de ces analyses a été l'importance et du rôle du sujet, à qui il revient de ne pas empêcher ou bloquer les effets du Sensible, ou mieux encore, de les favoriser. Le rapport au vécu et à soi semble être une clé essentielle : ne pas se juger, accepter tous les phénomènes comme ils apparaissent, aimer tout ce qui se déroule en soi, même si cela révèle des tensions ou douleurs, être curieux, être intéressé par le processus en lui-même, avoir de la gratitude.

La part du sujet réside ainsi dans ses comportements et ses rapports à soi, au Sensible et aux processus en cours. Les sentiments sont inclus dans ces rapports (amour, admiration émerveillement, gratitude). Les actions physiques et psychiques jouent aussi un rôle important dans le cours des Introspections. En effet, se mettre en point d'appui, lâcher prise, se relâcher, saisir ou accueillir les phénomènes perçus, toutes ces attitudes génèrent des impacts sur les processus à l'œuvre sur le mode du Sensible.

L'analyse a également montré l'importance de la capacité à mettre en lien deux phénomènes, qui a pour conséquence d'entraîner des prises de conscience autour d'un processus en quatre ou cinq étapes : un contexte, une mise en lien, une découverte puis une prise de conscience, plus une intégration dans les comportements dans l'une des situations étudiées. Au cœur de ce processus apparaissent des connaissances nouvelles, des significations, faisant évoluer les croyances et représentations du sujet, y compris d'une Introspection à une autre. Les connaissances subjectives sont ainsi revisitées et modifiées, dans l'expression de leur caractère provisoire.

Une deuxième part active du sujet est psychique, et se décline en quatre modes de style de pensée : des préoccupations liées au quotidien, des pensées « méta » qui révèlent des descriptions de processus et deux niveaux de pensées dites pré-réflexives. Le premier de ces niveaux est toujours en relation avec l'histoire biographique du sujet et représente des pensées immanentes signifiantes (compréhensions, connaissances par contraste). Dans le deuxième niveau, le sujet quitte son histoire personnelle biographique et les pensées qui émergent alors le concernent en tant que singularité en relation avec une universalité. Les visions imaginaires métaphoriques et signifiantes y ont une large place, elles sont riches en scénarios et images créatives.

L'imaginaire visuel qui se déploie ici est porteur de connaissances sur le sujet et d'un sens existentiel. Certaines images sont très présentes et répétitives (rivière, flot, flot d'amour, océan), images métaphoriques signifiantes couramment utilisées pour représenter le mouvement interne. D'autres images symboliques signifiantes propres au sujet sont représentatives soit d'une universalité soit d'une singularité. Le sujet y décrit des processus d'évolution existentiel. Si la pensée et l'imaginaire viennent bien du sujet et sont issues de son histoire biographique, de ses croyances et représentations, ils semblent agrandis et approfondis par un sens, une connaissance et des tonalités méta-affectives et métapsychiques.

Conclusion générale

Afin de conclure ce mémoire je vais exposer mes résultats de recherche au regard de la question de recherche et des objectifs que j'avais posés. Je reviendrai sur le champ théorique de ma recherche puis j'en exposerai les limites. Pour finir j'envisagerai des perspectives ouvrant la porte à de nouveaux possibles.

Ma question de recherche s'énonçait ainsi : « Quels sont les contenus de vécu et processus à l'œuvre dans l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible tels qu'ils émergent d'une expérience à la première personne ? »

La richesse contenue dans les Introspections Sensorielles m'a donné la possibilité de couvrir un vaste champ d'exploration. Mes analyses ont permis de discriminer la part active du Sensible dans le sujet de la part active du sujet dans les processus à l'œuvre au cours des Introspections Sensorielles sur le mode du Sensible. J'ai exposé à quel point les comportements du sujet étaient importants dans le cours d'une Introspection. La capacité du sujet à faire des liens générant une prise de conscience autour d'un processus en quatre ou cinq étapes me semble enrichir la connaissance sur les processus psychiques à l'œuvre dans une Introspection Sensorielle. L'analyse de la part active du Sensible m'a permis d'élaborer une cartographie du Sensible enrichissant ma connaissance sur ses propriétés, notamment l'emboîtement de tous les phénomènes les uns dans les autres de manière unifiée et différenciée. La recherche sur l'évolutivité globale des Introspections ainsi que les séquences évolutives et de modération qui les rythment a suggéré une réunification des deux parts actives (du sujet et du Sensible sur le sujet) à travers un processus à l'œuvre global, qui est une autre réponse à la question ouverte de ce mémoire.

Concernant mon premier objectif de recherche, ce mémoire me semble avoir enrichi la connaissance déjà existante des contenus de vécu et processus à l'œuvre dans L'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible.

Le deuxième objectif était d'enrichir la pédagogie de l'Introspection Sensorielle. Mieux connaître les comportements, sentiments et actions du sujet et les effets de ces comportements sur l'Introspection offre une compréhension qui peut être enseignée. De même le dévoilement de l'importance de la mise en lien de deux phénomènes pour accéder à des prises de conscience en plusieurs étapes peut servir de modèle. Les détails relatifs aux propriétés du Sensible peuvent également permettre d'enrichir la pédagogie en posant l'attention sur ce qui ne se donne peut-être pas à voir de prime abord.

Le troisième objectif était de contribuer à enrichir la connaissance du potentiel de l'être humain, lequel se réalise dans l'expérience paroxystique selon Maslow comme dans l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible. Ce potentiel est partiellement décrit dans le chapitre sur la part active du Sensible sur le sujet. J'y donne à voir l'expérience du Sensible en ce qu'elle recoupe les descriptions de Maslow sur l'expérience paroxystique : l'univers est perçu comme un tout intégré et unifié, la personne s'approche de la vérité de son être, fait l'expérience d'un détachement ou d'une transcendance de l'ego en laissant ses peurs et ses doutes derrière elle, et éprouve une immense gratitude. Conformément à Maslow et à Bois, il me semble qu'activer un potentiel (perceptif selon Bois) en correspondance avec le meilleur en soi équivaut à devenir pleinement humain. Il apparaît également que ce meilleur en soi et de soi est la condition d'un bonheur, fulgurant et court dans le cadre d'une expérience paroxystique, dans la durée pour l'expérience optimale selon Csikszentmihályi, et au moins le temps d'une Introspection Sensorielle selon Bois. Cependant, la pratique régulière de l'Introspection Sensorielle apporte des effets physiques et psychiques au-delà du temps de l'expérience. Les représentations se transforment graduellement et modifient le rapport à soi, aux autres et à l'amour (du moins en ce qui concerne le sujet analysé dans cette recherche), et un mieux-être apparaît progressivement.

Maslow a décrit les contenus de vécu et les effets sur le sujet de l'expérience paroxystique, Csikszentmihályi a détaillé les caractéristiques rendant potentiellement convocable l'expérience optimale. Bois quant à lui a précisé les conditions d'accès au Sensible en proposant de poser son attention de manière spécifique sur certains phénomènes en relation avec le corps. Il a mis en évidence des processus, théories et concepts dont ce mémoire ne décrit qu'une petite partie. De cette manière, il a rendu potentiellement disponible l'expérience somatopsychique du Sensible. Ma recherche s'est inscrite dans la continuité de Bois et Petitmengin : Bois, en ce qu'il a affiné les

processus à l'œuvre pour rendre accessible la perception du Sensible et Petitmengin en ce qu'elle a décrit des attitudes physiques et psychiques du sujet dans lesquels le corps et les sens sont primordiaux.

Malgré la richesse des découvertes qui ont dépassé mes attentes, ma recherche comporte des limites. Contrairement à ma volonté de départ je n'ai analysé que les Introspections Sensorielles alors que je pensais analyser le récit d'expériences qui constitue également les données. Ainsi, seule une partie des données a été analysée.

J'ai conscience de n'avoir exploré qu'un champ étroit en ne travaillant que sur une personne. L'évolutivité des Introspections et les séquences qui les rythment seraient à vérifier sur un plus grand nombre de personnes. La part active du sujet en ce qui concerne les modes pré-réflexifs du Sensible serait également à vérifier sur diverses personnes expertes de l'Introspection Sensorielle.

Une autre limitation tient au fait que je n'ai pas analysé les Introspections selon la grille de lecture de la Spirale processuelle du rapport au Sensible (modélisée par Bois) : la richesse de mes découvertes ne m'a pas attiré dans un premier temps sur cette piste et par la suite j'ai préféré développer les axes qui s'avéraient nouveaux.

En ce qui concerne le champ théorique de ma recherche j'avais fait le choix de ne pas y mentionner le modèle de Bois sur les sept étapes du processus de transformation perceptivo-cognitif ; pourtant, il me semble qu'il aurait été possible de les intégrer dans la théorie, étant donné la corrélation que mes analyses autour des différentes étapes de la mise en lien ont laissé entrevoir.

Cette recherche est sans doute une étape qui ouvre sur des perspectives de recherches plus détaillées. En effet, de multiples comportements, sentiments et émotions sont inhérents à la part active du sujet et une recherche plus vaste permettrait de découvrir les impacts sur l'Introspection de ces diverses manières d'agir et d'être. Par exemple la peur n'est pas du tout mentionnée dans les Introspections Sensorielles analysées. D'autres capacités sont certainement à répertorier. De même, une diversité de sentiments et de tonalités seraient à catégoriser (ainsi, ne sont pas mentionnés dans les Introspections que j'ai analysées le bonheur et la sérénité). Une échelle d'intensité pourrait aussi être conceptualisée. Cette recherche plus vaste pourrait être effectuée par une équipe de chercheurs.

Au moment de clore ce mémoire, ma perspective première serait d'écrire un livre pour

diffuser plus largement ces résultats de recherche et cette forme de connaissance. Par cette recherche je suis heureuse d'avoir contribué à mettre en lumière une petite partie de ce que contient l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible, en relation avec l'expérience paroxystique selon Maslow. Je souhaite avoir marché sur les traces des psychologues humanistes dont l'objectif était de faire connaître un potentiel de bonheur inhérent à la nature humaine.

Bibliographie

- André, C. (2010). La méditation de pleine conscience, *Cerveau & Psycho*, n° 41, pp. 18-24.
- Aprea, L., (2007). *La scène pédagogique du sensible et l'émergence créatrice*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- Austry, D., (2009)., Etre, expérience et expérience de l'être : le témoignage de la somato-psychopédagogie, in Bois, D. et Humpich, M. (dirs.). *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation*, Ivry-sur-Seine : Editions Point d'appui, pp. 81-99.
- Austry, D., Berger, E. (2010). *Le chercheur du Sensible: sa posture entre implication et distanciation. Réciprocités*, revue électronique en ligne du Cerap, n°4, Ivry-sur-Seine : Editions Point d'appui, pp. 13-18.
- Berger E. (2005). *Le corps sensible, quelle place dans la recherche en formation ?* Pratique de formation/analyse, n°50, pp. 51-64.
- Berger, E. (2006). *La somato-psychopédagogie*. Ivry-sur-Seine : Editions Point d'appui.
- Berger, E. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes, étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*. Thèse de doctorat en Sciences de l'éducation. Université Paris 8.
- Bois, D. (2001). *Le sensible et le mouvement*. Ivry-sur-Seine : Editions Point d'appui.
- Bois, D. (2002). *Un effort pour être heureux*. Ivry-sur-Seine : Editions Point d'appui.
- Bois, D. (2006). *Le moi renouvelé, introduction à la somato-psychopédagogie*. Ivry-sur-Seine : Editions Point d'appui.
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte. Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de doctorat européen. Université de Séville.
- Bois, D. (2009). De la fasciathérapie à la somato-psychopédagogie, in Bois, D., Josso M.C., Humpich, M. (dirs.). *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Ivry-sur-Seine : Editions Point d'appui, pp. 47-72.
- Bois, D. (2011). *Leçon 1 : La nature Sensible de l'homme*. Document web téléchargeable à <http://danis-bois.fr/?p=1147>, leçon sur le sensible.
- Bois, D. Austry, D. (2007). *Vers l'émergence du paradigme du Sensible*. Réciprocités, revue électronique en ligne du Cerap, n° 1, Ivry-sur-Seine : Editions Point d'appui, pp. 6-22.

- Bois, D. Austray, D. (2009). Vers l'émergence du paradigme du Sensible, in Bois, D., Josso M.C., Humpich, M. (dirs.). *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Ivry-sur-Seine : éditions Point d'appui, pp. 105-135.
- Bois, D. Bourhis, H. (2010). La mobilisation introspective du Sensible, Un mode opératoire visant l'enrichissement perceptif, la saisie et la mise en sens de la subjectivité corporelle, *Réciprocités*, revue en ligne du Cerap, n°4, Ivry-sur-Seine : Editions Point d'appui pp. 6-12.
- Bois, D., Humpich, M. (2006). Pour une approche de la dimension somato-sensible en recherche qualitative. *Recherches qualitatives*, Hors série n°3, pp. 461-489.
- Bourhis, H. (2007). *Pédagogie du sensible et enrichissement des potentialités perceptives*. Mémoire de Master 2. Recherche : Education tout au long de la vie. Université Paris 8.
- Bolte Taylor, J. (2008). *Voyage au-delà de mon cerveau*. Paris : Jean Claude Lattès.
- Bourdonnais, L. (2000). *Éléments psychologiques de l'expérience mystique (réflexion et états des études empiriques et phénoménologiques)*. Université de Montréal, département de psychologie.
- Buber, M. (2006). *Je et tu*. Paris : Aubier. (1^{er} édition 1923).
- Brefczynski-Lewis J. A., Lutz A., Schaefer H.S., Levinson D. B., et Davidson R. J. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 104, n°27, pp. 11483-11488.
- Comte-sponville, A. ; Delumeau, J. ; Farge, A. (2004). *La plus belle histoire du bonheur*. Paris : Editions du Seuil, collection Points.
- Comte-Sponville, A. (2006). *L'esprit de l'athéisme, introduction à une spiritualité sans Dieu*. Paris : Albin Michel.
- Cosmelli, D., David, O., Lachaux, J.-P., Martinerie, J., Garnero, L., Renault, B., and Varela, F. J. (2004). Waves of Consciousness : Ongoing Cortical Patterns during Binocular Rivalry, *Neuroimage*, n° 23, pp. 128–40.
- Courraud, C. (2007). *Toucher psychotonique et relation d'aide : l'accompagnement de la personne dans le cadre de la kinésithérapie et de la fasciathérapie*. Mémoire de mestrado en psychopédagogie perceptive. Université Moderne de Lisbonne.
- Csikszentmihályi, M. (2004). *Vivre, La psychologie du bonheur*. Paris : Robert Laffont.
- Cusson, A. (2010). *Les difficultés perceptives en formation de somato-psychopédagogue. Étude des dynamiques à l'œuvre chez des adultes en processus de professionnalisation*. Mémoire de Mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa, Porto.

- Davidson, R. J., et al., (2012). Contemplative Practices and Mental Training : Prospects for American Education. *Child Development Perspectives*. Vol. 6, n°2, pp. 146–153.
- Deikman, A., J. (1982). *The observing self. Mysticism and psychotherapy*. Boston : Beacon Press.
- Depraz, N., Varela, F. J., Vermersch, P. (2011). *A l'épreuve de l'expérience, Pour une pratique phénoménologique*. Bucarest : Zeta Books.
- Deveureux, G. (1980). *De l'angoisse à la méthode dans les sciences du comportement*. Paris : Flammarion.
- Dürckheim, K., G. (1984-1994). *L'expérience de la transcendance*. Paris : Albin Michel.
- Dürckheim, K., G. (1973-1996). *L'homme et sa double origine*. Paris : Albin Michel.
- Fasching, W. (2008). Consciousness, self-consciousness, and meditation, *Phenomenology and Cognitive Sciences*, n°7, pp. 463-483.
- Ferry, L. (2010). *La révolution de l'amour, Pour une spiritualité laïque*. Paris : Édition Plon.
- Gauthier, J. P., (2012). L'expérience de la joie ontologique : Vers un renouvellement identitaire au contact du Sensible. *Réciprocités*, revue en ligne du Cerap, n°6, Ivry-sur-Seine : éditions Point d'appui pp. 36-46.
- Hulin, M. (1993). *La mystique sauvage*. Paris : PUF.
- Humpich, J. (2007). *Psychopédagogie perceptive et expérience de l'implication – Exploration de l'émotion et de la résonnance au contact sensible*. Mémoire de mestrado en Psychopédagogie perceptive, Université Moderne de Lisbonne.
- James, W. (2001). *Les formes multiples de l'expérience religieuse. Essai de psychologie descriptive*. Chambery : exergue.
- Josso, C. (1991). *Cheminer vers soi*. Lausanne : Editions l'Age d'Homme.
- Josso, M., (2009). Histoires de vie et visages de l'accomplissement : des destinées socialement et culturellement programmées à la recherche d'un nouvel art de vivre en reliance, in Bois, D. et Humpich, M. (dirs.). *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation*, Ivry sur Seine : Point d'appui, pp.135-167.
- Kerr Catherine E. et al. (2013). Mindfulness starts with the body : somatosensory attention and top-down modulation of cortical alpha rhythms in mindfulness meditation, *Frontiers in human neuroscience*, article 12, doi: 10.3389/fnhum.2013.00012, pp. 1-15.

- Large, P. (2009). Corps Sensible et processus de transformation, in Bois, D. et Humpich, M. (dirs.). *Vers l'accomplissement de l'être humain : soin, croissance et formation*, Ivry sur Seine : Editions Point d'appui, pp. 403-415.
- Léao, M. (2002). *La présence totale au mouvement*. Paris : Editions Point d'appui.
- Lefloch, G. ; Humpich M. (2008). *L'émergence du sujet sensible : itinéraire d'une rencontre au cœur de soi* in Réciprocités, revue en ligne du Cerap, n°2, Ivry-sur-Seine : Editions Point d'appui pp. 19-34.
- Leloup, J. Y. (1994-2001). *Manque et plénitude*. Paris : Albin Michel.
- Le Van Quyen, M. & Petitmengin, C. (2002). Neuronal Dynamics and Conscious Experience : An Example of Reciprocal Causation before Epileptic Seizures, *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, n°1, pp. 169–80.
- Lutz, A., Lachaux, J.-P., Martinerie, J., and Varela, F. J. (2002). Guiding the Study of Brain Dynamics by Using First-Person Data : Synchrony Patterns Correlate with Ongoing Conscious States during a Simple Visual Task, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol.99, pp. 1586–91.
- Lutz, A., Thompson, E., (2003). Neurophenomenologie, Integrating Subjective Experience and Brain Dynamics in the Neuroscience of Consciousness. *Journal of consciousness studies*, vol. 10. n° 9-10, pp. 31-52.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., and Davidson, R. J. (2004). Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony during Mental Practice, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 101, pp. 16369–73.
- Lutz A., Dunne J. D., Davidson R. J. (2007). Meditation and the Neuroscience of Consciousness. In P.D. Zelazo, Morris Moscovitch & Evan Thompson (eds.), [*Cambridge Handbook of Consciousness*](#). pp. 499-552.
- Maslow, A. (1954-2008). *Devenir le meilleur de soi-même, Besoins fondamentaux, motivation et personnalité*. Paris : Groupe Eyrolles.
- Maslow, A. (1964-2008). *L'accomplissement de soi, De la motivation à la plénitude*. Paris : Groupe Eyrolles.
- Maslow, A. (1968-1972). *Vers une psychologie de l'être*. Paris : Fayard.
- Maslow, A. (1971-2006). *Etre humain, la nature humaine et sa plénitude*. Paris : Groupe Eyrolles.
- Millot, C. (2006). *La vie parfaite, Jeanne Guyon, Simone Weil, Etty Hillesum*. Paris : Gallimard.

- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research. Design, methodology and applications*. Newbury Park, London: Sage Publications, International and professional Publisher.
- Nottale, L. (2002), Relativité, être et n'être pas, in *Penser les limites, Ecrits en l'honneur d'André Green*. (dir. Botella C.) Paris : Editions Delachaux et Niestlé, pp. 157-165.
- Otto Rudolf, (1996). *Mystique d'Orient et mystique d'Occident*. Paris : Payot et Rivages.
- Otto, R. (2001). *Le sacré*. Paris : Petite bibliothèque Payot. (1^{er} édition 1949).
- Paillé, P. et Mucchielli, A., (2010). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Collin.
- Petitmengin, C. (2001). *L'expérience intuitive*. Paris : l'Harmattan.
- Petitmengin, C. (2006). L'énaction comme expérience vécue. *Intellectica*, n°43, pp. 85-92.
- Petitmengin, C., Bitbol, M. (2009). *Ten years of viewing from Within. The legacy of Francisco Varela*. Edité par Claire Petitmengin. pp 363-400.
- Price, D., Barrell, J., and Rainville, P. (2002). Integrating Experiential-Phenomenological Methods and Neuroscience to Study Neural Mechanisms of Pain and Consciousness, *Consciousness and Cognition*, n°11, pp. 593–608.
- Rainville, P. (2005). Neurophénoménologie des états et des contenus de conscience dans l'hypnose et l'analgésie hypnotique, *Théologique*, n°12, pp. 15–38.
- Ricard M., (2010). Interview de Curtis Abraham. Meditate yourself better. <http://www.newscientist.com/article/mg20527455.900-matthieu-ricard-meditate-yourself-better.html>
- Taylor, S. (2011). *Out of the darkness, from turmoil to transformation*. Londres : Hay house.
- Varela F. J., (1996). *Invitation aux sciences cognitives*. Paris : Poches.
- Vermersch, P. (2012). *Explicitation et phénoménologie*. Paris : PUF.

Annexes

Annexe I – Neurosciences et méditation

1 Introduction

À l'heure actuelle, la méditation est devenue un véritable objet de recherche scientifique et la recherche clinique expérimentale démontre qu'elle n'est pas une pratique anodine. Il a été en effet démontré qu'elle a de nombreux impacts, notamment sur la qualité de l'attention, la régulation des émotions, la qualité des relations.

Cette annexe rend compte de manière globale des résultats des recherches expérimentales sur les effets de la méditation dans les domaines de la santé et de l'éducation.

Les études d'impacts sont de deux sortes : des études cliniques pour déterminer sur un groupe l'influence d'un programme de méditation, et des analyses par imagerie démontrant en temps réel les effets du fonctionnement du cerveau et de l'esprit au cours d'une méditation.

D'après Mathieu Ricard (2010), l'intérêt des neurosciences pour la méditation est en grande partie consécutif à une rencontre du Dalaï-lama avec les spécialistes de l'institut Mind and Life fondé par Varela. À partir de 2000, toute une série d'études en laboratoire ont été menées par Richard Davidson, Antoine Lutz, Paul Ekman, Jonathan Cohen, Tania Singer, etc.

Si les neurosciences appliquées à la méditation sont en plein essor, les études scientifiques prenant en compte l'expérience subjective du pratiquant en sont à leur début. Varela avait posé les bases d'une telle recherche qu'il avait dénommé recherche neurophénoménologique (Lutz et Thompson, 2003 ; Varela, 1996), alliant des descriptions d'expériences subjectives et des acquis des sciences cognitives expérimentales, dans le but de comprendre la nature de la conscience et de la subjectivité et leur relation avec le cerveau et le corps. Voici comment Depraz, Varela et

Vermesch (2011) décrivent ce processus de type empirique : « La mise en œuvre en question met en jeu de façon convergente la question de l'articulation entre un modèle épistémologique et des expérimentations en laboratoire, et plaide pour la fécondité d'une description objectivante en première personne, alimentée par un critère intuitif interne, à titre de dimension corrélative nécessaire d'une description objectivante en troisième personne. » (p.331).

Dans cette approche, l'expérience subjective n'est pas considérée comme « un épiphénomène secondaire » mais comme « centrale » (Thompson, 2006, p. 227). Le problème rencontré par cette démarche innovante est la nécessité de récolter des descriptions d'expériences en première personne précises et détaillées. Or, ce n'est pas parce qu'une personne est experte dans un domaine qu'elle est capable d'en rendre compte de manière phénoménologique avec une très grande précision. Aussi, en ce qui concerne la méditation, l'expertise doit s'exercer autant dans la pratique (en étant capable de générer et de maintenir un état modifié de conscience) que dans la manière descriptive d'en rapporter l'expérience. La neurophénoménologie a déjà fourni des résultats conséquents dans divers domaines, comme le rapporte Thompson : « Des études expérimentales qui ont suivi cette approche ont déjà éclairci le processus neurodynamique de la perception visuelle consciente (Cosmelli *et al.* 2004 ; Lutz *et al.* 2002.), l'activité épileptique et les événements subjectifs mentaux lui étant associés (Le Van Quyen and Petitmengin 2002), l'expérience de la douleur (Price *et al.* 2002 ; Rainville 2005) et les corrélations neurodynamiques des états méditatifs chez des pratiquants bouddhistes tibétains hautement entraînés. (Lutz *et al.* 2004.) » (*Ibid.*, p. 231)

Je situe clairement ma recherche dans la continuité de celles initiées par Varela, mes descriptions d'introspections s'intéressant aux aspects subjectifs et qualitatifs qui sont rarement pris en compte en neurosciences.

Pour commencer, je vais tout d'abord présenter un historique de la méditation, puis de manière succincte ses diverses modalités de pratique ainsi que leurs objectifs. Je situerai l'Introspection Sensorielle dans ce contexte.

2 La méditation

2.1 Historique

« Méditation » est un terme générique qui réunit un nombre de pratiques extrêmement diverses (Lutz et al., 2007, pp. 4-5). Le dictionnaire Larousse décline des définitions allant de la réflexion profonde et de la concentration à l'oraison mentale, la contemplation intérieure. Diverses pratiques de méditations existent dans différentes cultures, religions et spiritualités : chrétienté, Islam, judaïsme, soufisme, bouddhisme, taoïsme, hindouisme, etc. Il semblerait qu'une longue tradition orale existait avant toute trace écrite (au moins 5000 ans av. J.-C.). Les premiers documents écrits évoquant des méditations de tradition hindoue védantiste (interprétation philosophique des védas, lesquels signifient « vision » et « connaissance » en sanskrit) remontent à 1500 ans av. J.-C. À l'époque du Bouddha Sakyamuni (500 ans av. J.-C.), il s'avère que coexistait une multitude de techniques méditatives dans l'Asie du Sud (*Ibid.*, p.12). La méditation bouddhiste aurait été introduite en 653 au Japon. En 1227, Dôgen a écrit les instructions pour zazen (nom d'une pratique méditative). L'Islam a pour tradition, initiée vers le IX^{ème} siècle, la répétition des 99 noms de Dieu issus du Coran (Dhikr). Le soufisme vers le XII^{ème} siècle utilise des pratiques méditatives comprenant des exercices de respiration. La méditation chrétienne orthodoxe se développe au XX^{ème} siècle à partir de la Grèce sous la forme d'une prière ininterrompue de Jésus. La méditation chrétienne se développe en Occident autour de la lecture de la Bible chez les moines bénédictins puis par divers religieux tels que Saint Ignace de Loyola ou Sainte Thérèse d'Avila (XVI^{ème} siècle)¹. Depuis les années soixante, les techniques de méditation pratiquées en Occident se multiplient, notamment avec la diffusion du bouddhisme.

Cependant, la méditation que constitue l'Introspection Sensorielle peut être envisagée dans une lignée philosophique et psychologique et non issue d'une religion ou d'une spiritualité. Bois et Bourhis (2010) font référence à Descartes qui pratiquait de manière analytique l'introspection des pensées, ainsi qu'à Maine de Biran qui ajouta à la pensée la notion de ressenti : « Le fait conscient universel n'est pas 'il y a des sentiments et des pensées' mais 'je pense' et 'je ressens'. » (Maine de Biran cité par Bois & Bourhis, 2010, p. 7) Ils s'appuient également sur William James qui a introduit l'importance du corps dans la dimension introspective : « Il m'apparaît évident que m'enlever toute la

¹ D'après : <http://www.news-medical.net/health/Meditation-History%28French%29.aspx>

sensibilité de mon corps serait m'enlever toute la sensibilité de mon âme, avec tous mes sentiments, les tendres comme les énergiques, et me condamner à traîner une existence d'esprit pur qui ne ferait que penser et connaître. » (*Ibid.*)

À notre époque, des techniques de méditations laïques se développent en Occident, comme l'Introspection Sensorielle selon Danis Bois ou la Pleine Conscience selon Jon Kabat-Zin. Par ailleurs, la notion de spiritualité laïque est actuellement développée par des philosophes tels qu'André Comte-Sponville, Luc Ferry et Frédéric Lenoir. Selon Bois, la spiritualité laïque « ne cherche pas à ériger une vérité universelle », mais elle a pour vocation de défendre « la liberté de conscience qui donne le droit au citoyen d'être athée, religieux, agnostique, etc. C'est le droit à la diversité des opinions et à la liberté de conscience. » (Bois, 2014, littérature grise).

2.2 Pratiques méditatives et objectifs

2.2.1 Modalités

La méditation peut se pratiquer selon deux modalités : la première consiste à poser l'attention sur un « objet » intérieur, comme par exemple la respiration (ce qui est très largement pratiqué), les sensations, ou encore une phrase, une pensée, un sentiment ; ou sur un objet extérieur, la flamme d'une bougie par exemple. La deuxième modalité est dite « sans objet ». Toutes les méditations font appel à une intention (par exemple celle de se focaliser sur la compassion) et à l'attention.

2.2.2 Objectifs

Les objectifs liés à une pratique de la méditation sont divers : de la recherche d'un mieux-être régulant attention et émotions jusqu'au désir de « réaliser son véritable soi ». Dans cette dernière perspective, la réalisation n'est plus conscience d'un objet mais conscience de la conscience qui « n'est ni interne ni externe », « puisque le soi n'est ni dedans ni dehors » (Fasching citant Ramana Maharshi, 2008, p. 466). Cette réalisation serait une désidentification de la personnalité créant la conscience d'être tout et partout de manière unifiée ; sans séparation (au-delà du sentiment d'être un individu), la personne n'est plus untel ou unetelle mais elle est « je suis » : elle est tout ce qui est. Fasching (2008) prend un exemple de cette réalisation en empruntant les mots de Yasunati Roshi : « Ainsi quand la cloche sonne, seule existe la cloche qui entend le son

de la cloche. Autrement dit, c'est le son de vous-même qui sonne. » (p.478) Dans l'Introspection Sensorielle, l'objectif visé est de développer des compétences intellectuelles et sensorielles au cours d'un processus dans lequel « le ressenti nourrit la pensée et la pensée nourrit le ressenti de son vivant » (Bois, 2014, littérature grise). Ce qui est recherché dans cette expérience n'est pas une conscience vide, sans le corps, dans laquelle la personne serait « absente d'elle-même », mais au contraire une « pleine présence » – « à son corps et dans son corps » –, « synonyme de plénitude » et de « proximité à soi » (d'après Bois, 2014, littérature grise).

La méditation se pratique, selon les techniques, les yeux ouverts ou fermés, assis au sol ou sur une chaise, debout ou couché. Souvent la posture de la colonne vertébrale est très droite (pratique du zazen par exemple) afin que l'énergie circule dans la colonne vertébrale. Je rends compte des spécificités de l'Introspection Sensorielle dans le cadre pratique de ce mémoire.

2.3 Méditation de pleine conscience

La Méditation de pleine conscience (Mindfulness) est une pratique inspirée du bouddhisme. Elle a pour point commun avec l'Introspection Sensorielle de Bois le fait que l'attention est posée sur le corps et les sensations. Son objectif est de faire l'expérience d'une pleine conscience du moment présent en dehors de tout jugement. La personne se positionne en tant qu'observatrice de ses pensées sans s'identifier à elles (d'après André, 2010, p.22). Cette pratique, mise au point par Kabat-Zin (professeur à l'Université Médicale du Massachusetts) et Segal (psychiatre canadien), bénéficie de nombreuses études cliniques diverses ; c'est la raison pour laquelle je la décris ici. En France, Christophe André (psychiatre au CHU de Sainte-Anne à Paris) utilise cette pratique pour ses patients et a contribué par ses publications à sa renommée actuelle.

3 Recherches scientifiques autour des techniques méditatives

3.1 Études cliniques

3.1.1 De nombreux effets panoramiques

Catherine E. Kerr et al., (Harvard Medical School) rapportent les résultats cliniques

randomisés des nombreuses recherches actuelles menées sur la régulation des émotions, la cognition et le stress, grâce à un programme de Pleine conscience en huit semaines, qui implique trois techniques somatiques – le yoga, la méditation et une technique de méditation par balayage corporel (body scan) dans laquelle la personne pose l'attention sur ses sensations corporelles. Selon Kerr et al. (2013, pp. 1-2), les preuves de l'efficacité de ce programme ont été démontrées dans un grand nombre d'applications :

- La prévention des troubles de l'humeur chez les personnes à risque élevé de dépression (Teasdale et al., 2000a, b; Maand Teasdale, 2004 ; Segalet al., 2010 ; Fjorback et al. 2011 ; Pietand Hougaard, 2011).
- L'amélioration de l'humeur et de la qualité de vie dans les conditions de douleurs chroniques comme la fibromyalgie (Grossman et al., 2007 ; Sephton et al., 2007 ; Schmidt et al., 2011).
- Les lombalgies (Morone et al., 2008a, b).
- Les troubles fonctionnels chroniques tels que les IBS (syndrome du côlon irritable) (Gaylord et al., 2011).
- Des maladies qui sont un défi pour la médecine, y compris la sclérose en plaques (Grossman et al., 2010) et le cancer (Specia et al., 2000).

Des études ont également démontré la diminution du stress chez les personnes en bonne santé subissant des situations difficiles dans leurs vies (Cohen-Katz et al., 2005), telle que de soigner un être cher atteint de la maladie d'Alzheimer (Epstein-Lubow et al., 2006).

3.1.2 Méditation et immunité

Antoine Lutz et al. (2007) se sont penchés sur les effets de la Pleine conscience sur l'immunité, en étudiant un groupe ayant suivi un programme de huit semaines visant à la réduction du stress. Ils ont découvert, à la suite d'une étude comparative randomisée, que les sujets ayant médité montraient de manière significative une plus grande augmentation du nombre de leurs anticorps, suite à l'inoculation du vaccin contre la grippe. Leur recherche les a amené à mettre en évidence que « les liens étudiés entre le cerveau et la fonction immunitaire changeaient avec la méditation. » (Lutz et al., 2005, p. 62). Christophe André (2010) rapporte que le psychologue Claude Berghmans a démontré la même capacité immunitaire contre la grippe dans des circonstances

similaires (p. 23). Il explique ce phénomène « par le fait que la méditation augmente l'activité du cortex préfrontal gauche » (*Ibid.*). Or c'est à cet endroit que les émotions positives se révèlent. Il y a donc un lien entre les « émotions positives et les réactions immunitaires » (*Ibid.*).

3.1.3 Méditation, attention et émotions

Dans cette science en plein développement que sont les neurosciences, les découvertes permettent d'affirmer que la méditation améliore les capacités attentionnelles en activant « les zones fronto-pariétales et fronto-limbiques », ainsi que l'a démontré la psychiatre Katia Rubia, professeure à l'Université de Londres. D'autre part, elle modifie les émotions : « Après un entraînement de huit semaines, les personnes chez qui l'on suscite des émotions de tristesse présentent une plus faible activation des aires du langage (aires de Wernicke et de Broca) et une plus forte activité dans les zones associées à la sensibilité intéroceptive. » (André, 2010, p. 22). Ce qui signifie que, prenant l'exemple de la tristesse, les méditants vivent un impact moindre de cette émotion bien qu'ayant « les mêmes scores en termes d'évaluation subjective de la tristesse éprouvée » (*Ibid.*) par rapport à ceux qui ne méditent pas.

3.2 Études expérimentales par imagerie et méditation

3.2.1 Méditation, ondes gamma et ondes alpha

Antoine Lutz et al. (2004) ont étudié diverses techniques de méditation focalisée sur un sentiment de compassion. Ils ont découvert, en mesurant l'activité électrique du cerveau par électroencéphalogramme, une augmentation des rythmes gamma dans le cortex préfrontal gauche qui est une zone liée aux émotions positives. (p. 4).

De son côté, Kerr (2013) tente de répondre du point de vue des neurosciences à cette question fondamentale : « Comment la Pleine conscience (...) bénéficie-t-elle de changements positifs dans les mesures cognitives et affectives apparemment sans rapport, comme par exemple l'humeur, la rumination, la mémoire de travail, et la douleur liée au stress ? » (p.11) Elle rend compte des premières découvertes dans l'impact de la pratique de Pleine conscience sur les ondes alpha (qui correspondent à un état de veille les yeux fermés et qui caractérisent un état de conscience apaisé dans la relaxation et la méditation) :

- « La pratique de la Pleine conscience augmente l'amplitude du rythme alpha de 7 à 14 Hz dans le cortex somatosensoriel primaire. » (*Ibid.*, p.12)
- « La modulation de haut en bas du rythme alpha thalamo-cortical facilite un filtrage plus rapide et plus sensible des informations sensorielles dans le cerveau. » (*Ibid.*).

La conclusion de ces recherches souligne l'importance de l'attention posée sur les sensations corporelles. Une telle attention semble être la clef d'une meilleure régulation des émotions et de la cognition « grâce à un accroissement des informations sensorielles se développant dans le cerveau » (*Ibid.*).

3.2.2 Activité du cerveau pendant la méditation

Lutz et al. (2005) ont mené une recherche sur des sujets ayant accumulé 10.000 à 50.000 heures de pratique de méditation durant une période comprise entre 15 et 40 années. Ces méditations étaient basées sur l'amour et la compassion dans les traditions Nyingmapa et Kargyupa. En comparant avec des méditants débutants, ils ont trouvé une activation commune dans :

- le striatum (qui est impliqué dans le mouvement volontaire et automatique, il est également impliqué dans la gestion de la douleur) ;
- l'insula antérieure (qui correspond à la conscience, au dégoût et à la dépendance) ;
- le cortex somato-sensoriel (la zone qui reçoit des informations de toute la surface du corps) ;
- le cortex cingulaire antérieur (qui est associé à l'empathie, aux émotions, à la cognition et aux tâches motrices) ;
- le cortex préfrontal gauche (qui s'amincit en vieillissant, ce qui affecte les fonctions cognitives, or la méditation a un impact positif sur ces fonctions).

Ces mêmes chercheurs ont mis en évidence une désactivation dans le pariétal intérieur droit (les neurones dans cette zone fonctionnent de manière multimodale et sont en lien avec les fonctions visuelles, auditives, etc.). C'est dans cette zone que s'effectue classification et étiquetage (Lutz et al., 2007, p.102). Ils ont observé que le fonctionnement est fortement modifié selon le degré d'expertise du méditant : « les plus experts ayant une considérable élévation de l'activation de ce réseau par rapport aux débutants. » (*Ibid.*). Ils en concluent : « Cette donnée apporte la preuve que l'état

d'altruisme implique des zones du cerveau qui sont habituellement associées aux états émotionnels et particulièrement aux émotions positives et à la planification des mouvements. » (*Ibid.*).

Enfin, Brefczynski-Lewis, Lutz, et al. (2006) découvrent « une corrélation possible entre le nombre d'heures de pratique [de méditation attentive au souffle ou sur un objet] et la plasticité du cerveau ». (2006, p. 1).

3.3 Apport des pratiques méditatives dans l'éducation des enfants et des adolescents

Richard J. Davidson, de l'université du Wisconsin, réfléchit à une nouvelle éducation pour le XXI^{ème} siècle incluant des techniques méditatives. À cette fin, il fait état des effets d'ores et déjà observés d'un programme appelé SEL qui combine différentes techniques de méditation favorisant « le développement positif de la jeunesse tout en empêchant des problèmes de santé mentale aussi bien que de toxicomanie, de violence, et tout autre comportement antisocial » (Davidson, 2012, p. 5). Ont été observés également « une plus grande fréquentation scolaire », un moindre besoin « d'actions disciplinaires », « une meilleure mémoire de travail » (*Ibid.*) ; et selon une méta-analyse de plus de 250 études des programmes universels de SEL, une « amélioration approximant les 10% dans les performances aux examens ». (*Ibid.*).

Les étudiants ne sont pas seuls concernés par les effets positifs du SEL. En effet Davidson cite les bénéfices que pourraient en retirer « les professeurs et directeurs d'école » : une meilleure capacité « à créer des climats coopératifs et attentionnés dans les salles de classe », ainsi que des compétences pour « soutenir les étudiants enfermés dans des conflits émotionnels » (*Ibid.*).

Enfin, Davidson souligne l'importance d'une pratique régulière pour permettre l'installation d'habitudes mentales plus positives et il fait un pont entre la régularité d'une pratique et la « compréhension neuroscientifique de la façon dont de nouvelles connexions sont formées dans le cerveau (voir Klingberg, 2010). » (*Ibid.*).

4 Conclusion

Nous pouvons constater que la recherche en neurosciences s'est considérablement étoffée ces vingt dernières années et commence à nous livrer les preuves d'une grande diversité d'impacts de la méditation sur l'attention, le stress, l'immunité et les troubles de l'humeur dans les maladies chroniques. Il apparaît ainsi clairement que la méditation, notamment celle dont l'attention, posée sur le corps, entraîne une régulation des émotions, est un outil pertinent pour accompagner les personnes en difficulté psychique et/ou physique mais également pour améliorer la qualité de vie des personnes en bonne santé. Les résultats obtenus par ce vecteur dans l'éducation sont prometteurs et il paraît envisageable d'imaginer la méditation comme un outil efficace pour la pédagogie du futur. Ce n'est sans doute qu'un début et la science a certainement encore beaucoup de secrets à découvrir, notamment en recourant à une approche descriptive qui lui fait grandement défaut ; en effet, il me semble que les neurosciences ne pourront être complètes qu'en interrogeant les personnes sur l'aspect subjectif de leur expérience.

Annexe II – Comparaison entre l’expérience paroxystique, l’expérience optimale, l’expérience intuitive et l’Introspection Sensorielle

1 Similitudes

1.1 Unité avec l’univers – altération de la perception du temps

L’expérience paroxystique induit une sensation d’unité avec l’univers. De même dans l’expérience du Sensible en Introspection Sensorielle : « un lieu qui est dans l’homme, où il s’inscrit dans la totalité » (Bois, 2012, littérature grise, Sigonce). La perception de l’espace y est décrite par le « ni dedans ni dehors », c’est-à-dire un lieu plein dans lequel on est partout. (Bois, 2013, littérature grise, Ivry sur Seine). On retrouve des similitudes dans les descriptions de l’expérience intuitive selon Petitmengin (2001) : « Les limites entre l’espace intérieur et l’espace extérieur s’évanouissent » (p. 244). Petitmengin emploie aussi les termes de « perte de la sensation des frontières », « sentiment d’expansion », « espace plus dense, communication avec l’environnement. (*Ibid.*, p. 171). Csíkszentmihályi n’indique rien qui corresponde à une transformation de l’espace. Au sujet de la transformation de la perception du temps, Maslow décrit une sensation d’éternité et Csíkszentmihályi mentionne que la perception de la durée est altérée. On ne trouve pas de constatation approchante chez Bois et Petitmengin.

1.2 Transcendance de l’ego

Maslow (1964) utilise le mot « ego » pour désigner un moi identitaire ; selon lui, l’expérience paroxystique rend l’individu « plus transcendant son ego et plus oublieux

de lui-même » (p. 257). Csíkszentmihályi (1990) formule une description proche de celle de Maslow : « La préoccupation de soi disparaît », et « le sens du soi est renforcé ». (pp. 58-59).

1.3 Sentiments ontiques, états métapsychiques et méta-affectifs

Les sentiments ontiques sont ceux rencontrés dans les expériences paroxystiques comme dans l'expérience du Sensible : la paix, la sérénité, l'amour, la joie. Maslow nomme « amour ontique » un amour transcendant et absolu qui ne doit pas être confondu avec la complexité des sentiments humains composés d'émotions diverses.

Je retrouve cet « amour » dans les écrits de Maslow comme dans ceux de Bois. Pour Maslow, l'amour ontique se suffit à lui-même, il n'est pas « moyen » mais « finalité » (Maslow, 1971-2008, p. 166), il est « un grand bonheur et un sentiment d'accomplissement » (Maslow, 1972, p. 83), un sentiment de « plénitude » (Maslow, 1964, p. 68). Les descriptions de Bois emploient un même registre lexical : l'amour et le bonheur ; la paix, la sérénité, la plénitude et la joie ; avec des gammes plus nuancées : la douceur, la saveur, la tranquillité et le calme.

On retrouve cette transcendance des émotions ontiques dans les expériences optimales : « Elles sont des expériences intimes et intenses de bonheur, ou "les meilleurs moments de la vie" » (Csíkszentmihályi, 1990, p.17). Elles « créent une vie pleine d'enchantement » (*Ibid.*, p. 11). Dans l'expérience intuitive, on retrouve également des émotions ontiques : « la joie », « l'excitation », « l'enthousiasme », « le bien-être », « l'étonnement », « la peur » (Petitmengin, 2001, p. 215).

1.4 Idiosyncrasie et sentiment d'exister

L'idiosyncrasie est définie par le dictionnaire Larousse comme étant « une manière d'être particulière à chaque individu, qui l'amène à avoir tel type de réaction, de comportement, qui lui est propre ».

Petitmengin et de Csíkszentmihályi ne parlent pas d'idiosyncrasie. En revanche, Maslow et Bois utilisent des concepts très proches même s'ils ne sont pas exactement les mêmes. Selon Maslow, pendant l'expérience paroxystique la personne « est facilement considérée comme unique, idiosyncrasique » (Maslow, 2004, p. 127) ; elle « s'approche du moi véritable et de la réalité de son être » (*Ibid.*, p. 134). Il n'y a « plus de comparaison ni de jugement » (*Ibid.*). D'autre part « le sujet se sent responsable,

autodéterminé, agent libre, avec plus de libre arbitre » (*Ibid.*). C'est dans la dernière étape de la Spirale processuelle du rapport au Sensible – qui correspond au « sentiment d'existence » – que l'on retrouve chez Bois des similitudes : « Ce qui compte c'est ce qu'il 'est' et non plus ce qu'il 'fait' » (Bois, 2007, p. 352) ; « L'étudiant n'est plus tributaire du regard des autres » (*Ibid.*). Et, comme dans la description de Maslow, on retrouve l'identification d'un « processus d'autonomisation » qui, dans ce contexte, est représentatif du « sentiment d'existence » (*Ibid.*).

1.5 L'expérience est une fin en soi

Bois et Petitmengin ne s'expriment pas notablement sur ce sujet, mais Maslow et Csíkszentmihályi apportent clairement des informations similaires : « *L'expérience paroxystique est perçue comme auto-validante, auto-justifiante, et a sa valeur en elle-même.* C'est-à-dire qu'elle est une fin en elle-même, qu'elle constitue une fin et non un moyen. » (Maslow, 1968-1973, pp. 90-91). « L'expérience optimale est une fin en soi ; elle est recherchée pour elle-même et non pour d'autres raisons que l'intense satisfaction qu'elle procure. » (Csíkszentmihályi, 1990, p. 79.)

1.6 Polarités transcendées et chiasme

Selon Maslow, « polarité » est à prendre au sens large, le terme s'applique à deux extrêmes qui se transforment comme n'étant plus des opposés ou des contradictions. Bois parle quant à lui de « chiasme ».

Pour Maslow (2004), « les dichotomies, les polarités et les conflits de la vie tendent à être transcendés ou résolus. Il semble se manifester une progression vers la perception de l'unité et de l'intégration dans le monde. L'individu lui-même tend à s'approcher de la fusion, de l'intégration et de l'unité, et à s'éloigner de la dissociation, des conflits et des oppositions. » (p. 132.)

Le chiasme se retrouve dans le contexte du Sensible de manière intrinsèque ; selon Bois, il n'est pas seulement unification, il est aussi création : « Les contraires coexistent ou plutôt co-crésent parce que ça crée une autre figure : un 'avènement' selon le terme de Deleuze. » (Bois, 2013, littérature grise, Sigonce) Voici quelques perceptions qui rendent compte de ce chiasme : « ni dedans ni dehors » ; « c'est en percevant l'infime qu'on accède à une intensité maximum » ; « c'est en accédant à l'infime qu'on accède

au grand » ; lorsqu'on « accède au 'sans limite', c'est dans nous et pas en dehors de l'humain » (Bois, 2011, littérature grise, Porto).

2 Différences

2.1 Processus temporel d'apparition de l'expérience

Si l'expérience paroxystique arrive de manière soudaine et imprévisible, l'expérience optimale se déroule dans le temps tout en fournissant « une rétroaction immédiate » (Csíkszentmihályi, 1990, pp. 58-59). Petitmengin (2001) explique que l'expérience intuitive est issue « *d'un processus de maturation* qui s'est déroulé de manière pré-réfléchie » même si elle semble apparaître de manière « instantanée » (p. 219). Les personnes conscientes du processus « d'évolution de sensations et mouvements intérieurs subtils » peuvent « l'accompagner » dans le temps de manière lente et douce. (*Ibid.*, p. 309).

Dans l'expérience du Sensible on retrouve une expérience similaire à l'expérience paroxystique selon Maslow, qui est nommée « expérience fondatrice » : toutes deux arrivent de manière soudaine en faisant accéder l'individu à une palette de vécu inconnue jusqu'ici. Cependant, l'objectif de l'expérience du Sensible est qu'elle se fasse de manière progressive, étape par étape, à la mesure de la capacité d'enrichissement des perceptions et dans un ancrage au corps (dans le cadre de la Spirale processuelle du rapport au Sensible). L'expérience paroxystique semble donc être très différente des trois autres expériences en termes de temporalité, puisque apparaissant de manière soudaine.

2.2 Intensité de l'expérience

On retrouve chez Maslow et Csíkszentmihályi une intensité paroxystique du ressenti de l'expérience. Les expériences paroxystiques créent un effet de choc (Maslow, 1971, p. 304), elles sont bouleversantes, généralisées à l'individu tout entier (Maslow, 1954, p. 221) et les émotions y sont extrêmement fortes. Elles suscitent un grand bonheur et un sentiment d'accomplissement (Maslow, 1972, p. 83). Les expériences optimales sont des moments « intenses de bonheur », ou « les meilleurs moments de la vie ». (Csíkszentmihályi, 1990, p. 17). Selon Petitmengin (2001), l'expérience intuitive couvre

un éventail qui va du « bien-être » à « la joie », en passant par « l'excitation » et « l'enthousiasme » (p. 215). Dans l'expérience du Sensible on retrouve l'intensité du bonheur, de la sérénité et de la joie. De plus, Bois décrit tout un processus qui semble ne pas exister ou du moins qui n'est pas mentionné par les autres chercheurs dont il est question dans ce mémoire : « C'est le moyen par lequel on est arrivé au Sensible qui est paroxystique », c'est-à-dire que c'est la perception corporelle elle-même qui devient paroxystique en s'enrichissant (Bois, 2011, littérature grise, Porto). D'autre part, l'intensité est conditionnée à « la capacité qu'a une personne de percevoir ce qui est au plus bas régime » (*Ibid.*).

2.3 Perceptions et rapport au corps

Maslow n'a pas étudié les perceptions elles-mêmes au sein de l'expérience paroxystique, si ce n'est pour en dire qu'elles tendaient à être plus riches. Csíkszentmihályi (1990) fait intervenir le corps dans « l'exigence d'une aptitude particulière » liée à une activité physique : « 1. La tâche entreprise est réalisable mais constitue un défi et exige une aptitude particulière » (pp. 58-59). Petitmengin (2001) décrit un rapport conscient au corps, comportant des postures (« verticale », « descente dans le corps ») ; une conscience corporelle (sensations de « présence », d'« unité », d'« enracinement », de « rassemblement ») ; une sensation d'ouverture (« sensation de légèreté dans le haut du corps, sensation d'espace et de fluidité » (p. 171)) ; une perception kinesthésique, « soit d'une partie du corps, soit de tout le corps » (*Ibid.*, p. 180). Elle décrit également une écoute des sens : « Laisser venir et accueillir la sensation » (*Ibid.*, p. 268).

Chez Bois (2009), on retrouve la notion d'enrichissement des perceptions et tout le rapport au corps : le développement d'une sensation kinesthésique au sein de la perception corporelle du mouvement interne, « l'organe de la communication silencieuse du corps (...) et aussi le sens par lequel le corps de l'homme devient humain » (p. 53).

« La matière est ainsi à la fois la chose perçue, le lieu où percevoir et l'organe qui perçoit. » (Berger, 2009, p. 249) S'y déploie la Spirale processuelle du rapport au Sensible et ses effets déjà décrits précédemment. Outre cette Spirale qui fait référence à des sensations corporelles et à leurs effets psychiques, il y a des descriptions de sensations du mouvement interne, avec des variations « d'épaisseur » qui s'échelonnent

de très « légère », « aérienne » à « très épaisse » (Bois, 2013, littérature grise, Chamblay). Ces perceptions de gammes de fluidité ou de densité sont localisées dans différents endroits du corps, de manière alternée ou simultanée. Les contenus de vécu sont complétés par une qualité de silence et une atmosphère colorée qui va du bleu indigo au violet.

2.4 Mouvement interne

La différence notable des contenus de vécu de Maslow, de Csíkszentmihályi et de Petitmengin par rapport à ceux décrits dans l'expérience du Sensible selon Bois réside dans « le vécu d'un mouvement interne au cœur de la matière organique ». De fait, ce mouvement interne est omniprésent « dans l'expérience vécue, perçue et décrite » provenant des « témoignages recueillis auprès des participants » des recherches dans le cadre du Sensible (Bois, 2011, littérature grise, Colloque altérité, réciprocité, identité). Il n'est d'ailleurs mentionné par aucun des spécialistes de l'expérience paroxystique : ni James, ni Maslow, ni Hulin, ni Steve Taylor ne mentionnent un tel phénomène. Néanmoins, il me semble possible d'émettre l'hypothèse que l'expérience de flot de Csíkszentmihályi est en rapport avec le mouvement interne. L'aspect fluidique au sein d'une continuité temporelle de l'expérience de flot ainsi que les états de bonheur qu'elle entraîne pourrait être comparable aux effets du mouvement interne. Cependant Csíkszentmihályi n'a pas fourni suffisamment de détails descriptifs corporels, ce n'est donc qu'une hypothèse invérifiable.

2.5 Comment l'expérience apparaît (processus)

Selon Maslow, l'expérience paroxystique n'est pas convocable, c'est même l'une de ses particularités essentielles. Pourtant, dès lors que des conditions d'apparition, des postures et des processus ont été découverts, on peut poser l'hypothèse de sa convocation. Csíkszentmihályi a déterminé huit caractéristiques de processus d'émergence de l'expérience de flot et Petitmengin (2001) a découvert une « succession d'actions et d'états intérieurs très précis » (p. 13) faisant apparaître l'expérience intuitive. Dans l'Introspection Sensorielle, l'expérience est convocable grâce au suivi d'un protocole permettant de poser son attention de manière évolutive sur les perceptions ; toutefois les processus d'apparition de l'expérience n'ont pas encore donné matière à documentation.

2.6 Conclusion

Il apparaît que des similitudes existent entre les découvertes de Maslow et de Bois au niveau de la transformation de l'espace, des sentiments ontiques et du sentiment d'exister.

Un autre rapprochement s'établit entre les analyses de Petitmengin portant sur le corps et les sens, les postures et les sensations kinesthésiques, et les descriptions de relation au corps selon Bois, bien que Bois conçoive ce dernier en tant que « matière percevante », dans la dimension d'un potentiel perceptif à développer et en relation avec la sensation du mouvement interne. Ceci étant, Petitmengin a détaillé des postures et manières d'être qui jusqu'à présent n'ont pas fait l'objet d'une recherche dans le paradigme du Sensible. Les différences notoires vont se situer dans la perception du mouvement interne, qui est une spécificité de l'Introspection Sensorielle. D'autre part, Bois développe un oxymore du Sensible : plus la perception est développée (enrichie), plus la personne est capable de ressentir les nuances.

Les tableaux de l'annexe suivante présentent de manière synthétique points communs et différences entre les différentes approches des expériences de type paroxystique.

**Annexe III – Tableaux comparatifs des différents
contenus de vécu**

Tableaux comparatifs des différents contenus de vécu : expérience paroxystique, expérience optimale, expérience intuitive et expérience du Sensible en Introspection Sensorielle.

I - Similitudes			
1 - Unité avec l'espace – altération de la perception du temps			
Maslow	Csikszentmihályi	Petitmengin	Bois
L'expérience paroxystique	L'expérience optimale (ou expérience de flot)	L'expérience intuitive	L'expérience du Sensible en Introspection Sensorielle
<p><i>4.1 - Modification de l'espace/temps</i></p> <p>1 Autre temps et autre espace (perte de l'évaluation spatio-temporelle). 2 Universalité et éternité. « L'individu accède à l'universalité et l'éternité ». 3 Unité avec l'univers. L'univers est « perçu comme un tout intégré et unifié ».</p>	<p>Pas d'information à propos de l'espace.</p> <p>“La perception de la durée est altérée.» (Csikszentmihályi, 1990, pp. 58-59)</p>	<p>« Les limites entre l'espace intérieur et l'espace extérieur s'évanouissent » (Petitmengin 2001, p.244) ou encore : « perte de la perception des frontières corps/espace, sensation d'expansion (...), espace vécu comme plus dense, sentiment de communication avec l'environnement » (<i>Ibid.</i>, p.171).</p>	<p>Ni dedans ni dehors.</p> <p>« Le lieu nous met dans l'endroit de la nature humaine. C'est un lieu qui est dans l'homme, où il s'inscrit dans la totalité. Comme à Lisbonne où l'eau du fleuve fusionne avec la mer, dans l'Introspection Sensorielle le lieu et la condition humaine fusionnent. » (Bois, littérature grise, Sigonce, 2012)</p> <p>« Les personnes qui ont une expertise de</p>

			<p>l'Introspection Sensorielle expérimentent la perception d'un espace « ni dedans ni dehors », Bois nomme parfois également cet espace, un « lieu ». Ce lieu n'est pas vide mais il est plein : « Ce que je vise c'est le plein et pas le vide désincarné » (Bois, littérature grise, Sigonce, 2013). Or, quand on fait l'expérience d'être « ni dedans ni dehors » dans un espace plein et non pas vide, on est partout :</p> <p>« Quand on n'est ni dedans/ni dehors on est partout ». (Bois littérature grise, Ivry-sur-Seine, mars 2013)</p>
--	--	--	---

2 - Transcendance de l'ego (terme utilisé par Maslow correspondant au moi identitaire)

Maslow L'expérience paroxystique	Csikszentmihályi L'expérience optimale (ou expérience de flot)	Petitmengin L'expérience intuitive	Bois L'expérience du Sensible en Introspection Sensorielle
<p>4.3 - <i>Modification de l'ego</i></p> <p>1 Détachement et oubli de soi, détachement ou transcendance de l'ego. 2 Sans besoin, ni souhait, ni</p>	<p>« La préoccupation de soi disparaît mais, paradoxalement, le sens du soi est renforcé à la suite de l'expérience optimale. »</p>		<p>Sentiment d'exister. La dernière étape est le <i>sentiment d'exister</i> : l'étudiant découvre à l'intérieur de lui-même qu'il existe pour lui-même et en lui-même.</p>

<p>désir, impersonnel. 3 Perception du monde comme indépendant des humains.</p> <p>“Plus transcendant son ego et plus oublieux de lui-même. » (<i>Ibid.</i>, 1964-2008, p.257)</p>	<p>(Csikszentmihályi, 1990, pp. 58-59)</p>		<p>Il n'est alors plus tributaire « du regard des autres »</p> <p>« Il se valide à partir de ce qu'il est et non plus à partir de ce qu'il fait ». L'étudiant accède alors à un accès, « sur la base de ce vécu » « à un processus d'autonomisation ». (En effet dans sa manière d'être à lui, il « se valide dans sa façon d'être, il se « sent ancré dans sa subjectivité incarnée » (<i>Ibid.</i>, tableau 3 p.352). Dans sa manière d'être au monde, il « trouve sa place auprès des autres », il « se trouve être », il « existe en tant que soi », il « se valide » et enfin il est « autonome et adaptable » (<i>Ibid.</i>).</p>
--	--	--	---

3 - Sentiments ontiques, états métapsychiques et méta-affectifs

<p>Maslow L'expérience paroxystique</p>	<p>Csikszentmihályi L'expérience optimale (ou expérience de flot)</p>	<p>Petitmengin L'expérience intuitive</p>	<p>Bois L'expérience du Sensible en Introspection Sensorielle</p>
<p>Sentiments ontiques.</p>	<p>Les expériences optimales « sont des</p>	<p>L'intensité des émotions peut se situer sur une</p>	<p>Méta affectifs : douceur, saveur, amour et</p>

<p>L'amour ontique (qui se suffit à lui-même, il n'est pas « moyen » mais « finalité » (Maslow, 1971-2008, p.166). Le bonheur (Maslow, 1972, p.83). La plénitude (Maslow, 1964-2008, p.68). Elles suscitent un grand bonheur et un sentiment d'accomplissement (<i>Ibid.</i>, 1972, p.83).</p>	<p>expériences intimes et intenses de bonheur, ou 'les meilleurs moments de la vie' » (Csikszentmihályi, 1990, p.17). Elles peuvent être vécues notamment dans le quotidien de personnes qui « ont transformé une existence ennuyeuse et sans signification en une vie pleine d'enchantement » (Csikszentmihályi, 1990, p.11).</p>	<p>échelle qui va du « bien-être » à la « joie » (<i>ibid.</i>, p.215). Petitmengin cite aussi différentes émotions comme « l'étonnement », « la peur », « l'excitation », « l'enthousiasme », (<i>Ibid.</i>, p.215).</p>	<p>bonheur. Métasychique : Tranquillité, calme, paix, sérénité Méta-psychique et méta-affective combinées : plénitude et joie.</p>
--	--	---	--

4 - Idiosyncrasie et sentiment d'exister

<p>Maslow L'expérience paroxystique</p>	<p>Csikszentmihályi L'expérience optimale (ou expérience de flot)</p>	<p>Petitmengin L'expérience intuitive</p>	<p>Bois L'expérience du Sensible en Introspection Sensorielle</p>
<p>Idiosyncrasie :</p> <p>La personne est facilement considérée comme unique, idiosyncrasique » (Maslow, 2004, p.127). « S'approche du moi véritable et de la réalité de son être. » (Maslow, 2004, p.134) « Plus de comparaison ni de jugement. »</p>	<p>Pas d'information à ce propos</p>	<p>Pas d'information à ce propos</p>	<p>Sentiment d'exister (dernière étape de la Spirale processuelle)</p> <p>« Ce qui compte c'est ce qu'il 'est' et non plus ce qu'il 'fait'. » (Bois, 2007, p. 352)</p> <p>« L'étudiant n'est plus tributaire du regard des autres. » (<i>Ibid.</i>)</p>

<p>(Maslow, 2004, p.134)</p> <p>« le sujet se sent responsable, autodéterminé, agent libre, plus de libre arbitre » <i>(Ibid.)</i></p>			<p>Identification d'un « processus d'autonomisation » représentatif du « sentiment d'existence » <i>(Ibid.)</i>.</p>
<p>5 - L'expérience est une fin en soi</p>			
<p>Maslow</p> <p>L'expérience paroxystique</p>	<p>Csikszentmihályi</p> <p>L'expérience optimale (ou expérience de flot)</p>	<p>Petitmengin</p> <p>L'expérience intuitive</p>	<p>Bois</p> <p>L'expérience du Sensible en Introspection Sensorielle</p>
<p>« <i>L'expérience paroxystique est perçue comme auto-validante, auto-justifiante et a sa valeur en elle-même. C'est-à-dire qu'elle est une fin en elle-même, qu'elle constitue une fin et non un moyen.</i> » (Maslow, 1968-1973, pp.90-91)</p>	<p>Autotélique</p> <p>L'expérience optimale est une fin en soi ; elle est recherchée pour elle-même et non pour d'autres raisons que l'intense satisfaction qu'elle procure. » (Csikszentmihályi, 1990, p.79)</p>	<p>Pas d'information</p>	<p>Expérience fondatrice. Exemple de Lefloch : « Ce qui a été impressionnant (...) [c'est que] j'ai eu l'impression que des vagues traversaient mon corps dans tous les sens » (Lefloch Humpich, 2008, p.20) ; « ce qui a été étonnant, c'est que pendant près de deux mois, j'ai vécu un bonheur intense à l'intérieur de moi, une joie d'être vivante, tout simplement » <i>(Ibid.)</i>. Suite à cette expérience elle s'est dit qu'elle « voulait vivre sa vie depuis ce lieu-là ».</p>

6 - Polarités transcendées et chiasme

Maslow L'expérience paroxystique	Csikszentmihályi L'expérience optimale (ou expérience de flot)	Petitmengin L'expérience intuitive	Bois L'expérience du Sensible en Introspection Sensorielle
<p>Polarités transcendées</p> <p>« (...) les dichotomies, les polarités et les conflits de la vie tendent à être transcendés ou résolus. Il semble se manifester une progression vers la perception de l'unité et de l'intégration dans le monde. L'individu lui-même tend à s'approcher de la fusion, de l'intégration et de l'unité, et à s'éloigner de la dissociation, des conflits et des oppositions. » (Maslow, 2004, p.132)</p>	<p>Pas d'information à ce propos</p>	<p>Pas d'information à ce propos</p>	<p>Chiasme</p> <p>« Les contraires coexistent ou plutôt co-crésent parce que ça crée une autre figure : un 'avènement' selon le terme de Deleuze. » (Bois, littérature grise, Sigonce, Mai 2013)</p> <p>C'est en percevant l'infime qu'on accède à une intensité maximum"; c'est en « accédant à l'infime qu'on accède au grand » ; lorsqu'on « accède au 'sans limite' c'est dans nous et pas en dehors de l'humain » (Bois, littérature grise, Porto, janvier 2011).</p>

II - Différences

1 - Processus temporel d'apparition de l'expérience

<p>Maslow L'expérience paroxystique</p>	<p>Csikszentmihályi L'expérience optimale (ou expérience de flot)</p>	<p>Petitmengin L'expérience intuitive</p>	<p>Bois L'expérience du Sensible en Introspection Sensorielle</p>
<p>Expérience qui arrive de manière soudaine et imprévisible.</p>	<p>L'expérience optimale est associée à une activité qui est continue dans le temps. « L'activité en cours fournit une rétroaction immédiate. » (Csikszentmihályi, 1990, pp. 58-59)</p>	<p>« La connaissance intuitive émerge le plus souvent de manière très progressive. » (Petitmengin, 2001, p.219)</p> <p>« Une intuition 'instantanée' correspondrait à l'émergence soudaine à la conscience <i>du résultat d'un processus de maturation</i> qui s'est déroulé de manière pré-réfléchi. » (<i>Ibid.</i>)</p> <p>La sensation n'arrive pas brusquement, ce qui permet à la personne vivant l'expérience intuitive, non seulement d'être au cœur du processus de l'émergence de l'expérience mais également d'avoir le temps de pouvoir</p>	<p>Deux cas de figures :</p> <p>L'expérience fondatrice arrive de manière soudaine et imprévisible comme dans le cas de l'expérience paroxystique selon Maslow.</p> <p>Les sensations évoluent petit à petit au fil de l'expérience, ce qui peut donner lieu à une ou plusieurs expériences fondatrices.</p> <p>L'objectif de Bois étant que l'expérience du Sensible se fasse de manière progressive, étape par étape : à la mesure de la capacité d'enrichissement des perceptions et dans un ancrage à son corps ; la Spirale processuelle du rapport au Sensible permet de visualiser ce processus qui évolue graduellement, sachant que la temporalité entre ses étapes peut être très variable : tout peut se dérouler au cours d'une</p>

		« accompagner l'évolution de sensations et mouvements intérieurs subtils » de manière lente et douce. (<i>Ibid.</i> , p.309)	seule Introspection Sensorielle, mais la personne peut aussi rester à un stade intermédiaire durant des mois de pratique, voire plus.
--	--	---	---

2 - Intensité de l'expérience			
Maslow L'expérience paroxystique	Csikszentmihályi L'expérience optimale (ou expérience de flot)	Petitmengin L'expérience intuitive	Bois L'expérience du Sensible en Introspection Sensorielle
<p>Elle crée un effet de choc, (Maslow., 1971-2008, p.304) elle est bouleversante, généralisée à l'individu tout entier (Maslow., 1954-2008, p.221) et les émotions y sont extrêmement fortes. Elle suscite un grand bonheur et un sentiment d'accomplissement (Maslow, 1972, p.83).</p> <p>« Il devient possible de placer l'expérience mystique sur une suite quantitative qui va d'intense à modérée. » (Maslow, 1954-2008, p.222)</p>	<p>Les expériences optimales sont « des expériences intimes et intenses de bonheur, ou 'les meilleurs moments de la vie' » (Csikszentmihályi, 1990, p.17).</p>	<p>Du « bien-être » à la « joie », (Petitmengin, 2001, p.215). Petitmengin cite aussi différentes émotions comme « l'étonnement », « la peur », « l'excitation », « l'enthousiasme » (<i>Ibid.</i>).</p>	<p>Dans l'expérience fondatrice il y a un paroxysme d'intensité.</p> <p>Egalement un paroxysme perceptif :</p> <p>« C'est donc la perception elle-même qui, en se développant, devient paroxystique. Si le contenu de vécu en lui-même n'est pas paroxystique, en revanche le moyen pour y accéder, c'est-à-dire le mode de perception qui vient du corps et qui « éveille sa matière » est paroxystique (Berger, 2009, p.443).</p> <p>Au début, une personne à besoin de vivre beaucoup</p>

			d'expériences intenses, par la suite les perceptions s'enrichissent en ayant accès à des sensations de plus en plus subtiles, ce qui fait évoluer le besoin d'intensité : « en effet l'étudiant a besoin [d'expériences intenses] et puis ensuite d'un peu moins, puis de rien, et puis de moins que rien. Plus on pénètre le 'presque rien', plus l'intensité est maximale. Et c'est une intensité qui est du domaine du Sensible. » (<i>Ibid.</i>)
--	--	--	--

3 - Perceptions et rapport au corps

Maslow L'expérience paroxystique	Csikszentmihályi L'expérience optimale (ou expérience de flot)	Petitmengin L'expérience intuitive	Bois L'expérience du Sensible en Introspection Sensorielle
Pas d'information particulière si ce n'est que pour Maslow la perception tend à être « plus riche » et que c'est « à vérifier ».	« La tâche entreprise est réalisable mais constitue un défi et exige une aptitude particulière. » Csikszentmihályi, 1990, pp. 58-59)	Rapport conscient au corps et aux sens. Des postures, une modification de la conscience corporelle, une perception kinesthésique et un rapport aux sens : - des postures : « postures verticales »,	Berger reconnaît à cette « matière du corps vivant » trois aptitudes : « La matière est ainsi à la fois la chose perçue, le lieu où percevoir et l'organe qui perçoit. » (Berger, 2009, p.249)

		<p>« effectuer un mouvement de « descente » « dans le corps », « aller derrière », etc. (Petitmengin, 2001, p.161) (Ce qui correspond au premier acte de lâcher prise).</p> <p>- une conscience corporelle : sensations de : « présence », d'« unité », d'« enracinement », de « rassemblement », « une sensation d'ouverture » : « sensation de légèreté dans le haut du corps, sensation d'espace et de fluidité » (<i>Ibid.</i>, p.171). (Sensations qui correspondent à la phase intuitive.)</p> <p>- une perception kinesthésique, soit d'une partie du corps, soit de tout le corps (<i>Ibid.</i>, p.180) : « écouter avec tous leur sens ». (<i>Ibid.</i>, p.268) ; « 8 ont plutôt développé l'écoute de leurs sensations kinesthésiques internes. » (<i>Ibid.</i>, p.268)</p> <p>- relation aux sens : 4 « écoutent avec</p>	<p>« La Spirale processuelle du rapport au Sensible” :</p> <p>- la chaleur, en découle un sentiment de sécurité et de confiance en soi ;</p> <p>- la profondeur – la personne est « touchée et concernée dans son intériorité » ; elle se sent « moins artificielle, moins périphérique et plus concernée par les autres » (<i>Ibid.</i> tableau 31).</p> <p>- la globalité – la personne se sent « solide, unifiée à elle-même et à plus grand qu'elle ». Elle se sent « moins dispersée dans sa vie, plus ancrée dans les actions et plus proches des autres » (<i>ibid.</i> tableau 31, p.352).</p> <p>- un sentiment de présence à soi – le sujet se sent « présent à lui-même et découvre sa singularité», il n'est « plus à l'extérieur » de lui et « des choses ». Il est « présent à tout ce qui l'entoure » (<i>ibid.</i>, tableau 31, p.352), « plus sensible et en résonance incarnée. » (<i>ibid.</i>, p.288). Les personnes concernées découvrent leur singularité (<i>Ibid.</i>).</p> <p>- un sentiment d'exister, le sujet « existe pour lui-même et en lui-même ». Il n'est alors plus tributaire « du regard des autres » et « il se valide à partir de ce qu'il est et non plus à partir de ce qu'il fait ». Accès « à un processus d'autonomisation ». Il se valide dans</p>
--	--	--	---

		<p>tous leurs sens. » (<i>Ibid.</i>, p.268)</p> <p>« Les métaphores utilisées pour la décrire sont empruntées aux différents registres sensoriels (visuel, auditif ou kinesthésique). » (<i>Ibid.</i>, p.180)</p>	<p>sa façon d'être, il se « sent ancré dans sa subjectivité incarnée » (<i>Ibid.</i>, tableau 31, p.352), il « trouve sa place auprès des autres », il « ose être », il « existe en tant que soi », il « se valide » et enfin il est « autonome et adaptable » (<i>Ibid.</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> - des variations de sensation « d'épaisseur » s'échelonnent de très « légère », « aérienne » à « très épaisse ». (Bois, littérature grise, Chamblay 2013). Ces perceptions de gammes de fluidités ou de densités localisées dans différents endroits du corps, de manière alternée ou simultanée, sont générées par les déplacements autonomes du mouvement interne. - qualité de silence - atmosphère colorée qui va du bleu indigo au violet.
--	--	---	--

4 - Mouvement interne			
<p>Maslow L'expérience paroxystique</p>	<p>Csikszentmihályi L'expérience optimale (ou expérience de flot)</p>	<p>Petitmengin L'expérience intuitive</p>	<p>Bois L'expérience du Sensible en Introspection Sensorielle</p>

<p>Aucune description qui pourrait se rapprocher de la perception d'une sensation de mouvement</p>	<p>Pas d'information à ce sujet</p>	<p>Pas d'information à ce sujet</p>	<p>Perception d'un déplacement autonome lent (mouvement interne). le mouvement interne peut être envisagé comme une force de croissance et un principe du vivant autonome. « Le mouvement était lent, constant, permanent. J'ai été très surpris, après quarante ans de métier, de n'avoir jamais rencontré dans le corps des patients une vitesse différente de celle-ci. A un moment donné je me suis dit 'il y a là une dimension universelle qui nous relie' (...), le mouvement se donne chez tous à la même vitesse. » (Bois, littérature grise, Chamblay, 2010)</p>
--	-------------------------------------	-------------------------------------	--

5 - Comment l'expérience apparaît (processus)

<p>Maslow L'expérience paroxystique</p>	<p>Csikszentmihályi L'expérience optimale (ou expérience de flot)</p>	<p>Petitmengin L'expérience intuitive</p>	<p>Bois L'expérience du Sensible en Introspection Sensorielle</p>

<p>Non convocable</p> <p>Pas de description d'apparition ou de maintien de l'expérience.</p>	<p>Convocable puisqu'on en connaît le processus d'apparition.</p> <p>8 caractéristiques de l'expérience de flot :</p> <p>« 1. La tâche entreprise est réalisable mais constitue un défi et exige une aptitude particulière ;</p> <p>2. L'individu se concentre sur ce qu'il fait ;</p> <p>3. La cible visée est claire ;</p> <p>4. L'activité en cours fournit une rétroaction immédiate ;</p> <p>5. L'engagement de l'individu est profond et fait disparaître toute distraction ;</p> <p>6. La personne exerce le contrôle sur ses actions ;</p> <p>7. La préoccupation de soi disparaît mais, paradoxalement, le sens du soi est renforcé à la suite de l'expérience optimale ;</p> <p>8. La perception de la durée est altérée. »</p> <p>(Csikszentmihályi, 1990, pp. 58-59)</p>	<p>Convocable puisqu'on en connaît le processus d'apparition.</p> <p>« Succession d'actions et d'états intérieurs très précis. » (Petitmengin, 2001, p.13)</p> <p>Rapport au corps qui « est un entraînement quotidien ». (<i>Ibid.</i>, p.149).</p> <p>Forme d'expertise propre à chacun, qui permet de prendre conscience de repères internes pour discerner l'intuition grâce aux sentiments qu'elle suscite : « un sentiment de certitude et un sentiment de cohérence ». (<i>Ibid.</i>, p.215)</p> <p>« Le geste de lâcher prise », « le geste de connexion », « le geste d'écoute », « l'intuition elle-même ». (<i>Ibid.</i>, p.149)</p>	<p>Convocable grâce un protocole d'accès évolutif permettant de poser son attention sur les perceptions.</p> <p>Dans un cadre extra-quotidien afin d'avoir accès à des perceptions qui ne relèvent pas des sens habituels.</p>
--	--	---	--

Annexe IV – Tableaux thématiques

Tableau La part active du Sensible sur le sujet

Quatre Introspections Sensorielles

<u>1</u> <u>Sensations</u> <u>Physiques</u>	1.1 Sensation globale de tout le corps	1.1.1 Globalité			Et j'ai senti danser dans la globalité de mon corps (879-880. IS 4)
		1.1.2 Contours			Là je sens très fort mes contours (507. IS 2)
		1.1.3 Matière anatomique			je sens qu'il vient me rencontrer plus dans ma matière, dans mon incarné, dans mon anatomie je peux dire aussi. (822. IS 4)
	1.2 Sensations localisées dans le corps de manière précise				J'ai une sensation de présence dans le bas de la colonne vertébrale en relation à cette pierre. (54-55. IS 1) Et j'ai senti danser (...), dans les épaules et dans les pieds. (879-880. IS 4) Et là je le sens au niveau... ce serait au milieu de la taille au-dessus du nombril, c'est par là que je le sens passer, (887-888. IS 4) Et ça remet du mouvement dans mes yeux, dans mon crâne, dans ma face. (501-503. IS 2)
		1.2.1 Avec déplacements subjectifs d'un endroit à l'autre			Je sens à ce moment de réflexion de mon Introspection que le mouvement interne commence à concerner ma matière. Ça commence par le côté droit des cervicales et des mâchoires. Ça va ensuite concerner le cœur, les poumons, les dorsales puis dans un

					deuxième temps la gorge, petit à petit c'est une grande partie du fascia axial profond qui est sollicité par le mouvement interne. (77-82. IS 1)
	1.2.2 Modes de déplacements subjectifs		Etirement		Ça s'étire... (503. IS 2)
			Déformation		J'ai la sensation de me déformer avec plaisir... (501-502. IS 2)
			Craquement		Et il me fait craquer jusque dans les cervicales, ça craque, oui dans les cervicales (890-891. IS 4)
			Ondulation		Je ressens le mouvement interne en moi onduler... (486-487. IS 2)
			Danse		Et j'ai senti danser dans la globalité de mon corps, dans les épaules et dans les pieds. (879-880. IS 4)
			Poussée		Je sens comme s'il me poussait à l'intérieur de moi (818. IS 4)
			Fonte		La résistance dans le cœur, les poumons et la gorge a fondu dans un mouvement qui m'est apparu comme soudain (101-103. IS 1)
			Imbibition		Je laisse faire le mouvement interne qui, inlassablement, inconditionnellement, quelques soient les circonstances, vient encore et encore, « et toujours » j'ai envie de dire, vient toujours m'imbiber de l'intérieur de son amour mouvant. (841-844. IS 4)
			Rayonnement		Et là je sens un rayonnement (503. IS 2) ce serait un mouvement de rayonner comme un soleil (889. IS 4)
			Expansion		Là je sens une expansion dans l'espace, c'est une expansion de l'intérieur, c'est une expansion... (496-497. IS 2)
		Diffusion		Ça diffuse dans tout mon corps. (891-892. IS 4)	
	1.3 Sensation de				je sens le mouvement interne plus actif dans ma matière, dans mon corps « ni dedans ni dehors », mais qui vraiment bouge ma matière,

	mobilité subjective dans une posture immobile objective				j'ai vraiment la sensation de bouger alors que je suis immobile, (930-933. IS 4)
	1.4 Sensations de déplacements subjectifs directionnels	1.4.1 A droite et à gauche			Le crâne qui va à droite, la mâchoire qui va à gauche... (502-503. IS 2)
		1.4.2 Rotation			Mon côté droit est en rotation vers la gauche, je suis en point d'appui et hop, la rotation part dans l'autre sens, l'épaule gauche avance, l'épaule droite recule... Une rotation vers la droite, c'est tout mon corps jusque dans mes pieds, toute la globalité qui est en train de faire une rotation vers la droite. (933-937. IS 4)
	1.5 Sensation de texture en déplacement subjectif				Dans une sensation de lave vivante, épaisse et souple (104. IS 1)
	1.6 Sensation thermique	1.6.1 Chaleur			j'ai chaud dedans (509. IS 2)
	1.7 Effets du mouvement interne sur résistances et douleurs	1.7.1 Transformation			La résistance dans le cœur, les poumons et la gorge a fondu dans un mouvement qui m'est apparu comme soudain, et les résistances et tiraillements dans la matière se sont transformés dans une sensation de lave vivante, épaisse et souple, créant beaucoup d'espace, au sein d'une clarté transparente et bleutée. Je me sentais libérée. (101-106. IS 1)

	physiques				
<u>2</u> <u>Sens de la vue</u> <u>intérieure</u>	2.1 Lumière	2.1.1 En général			C'est extrêmement doux et lumineux aussi. (495. IS 2) C'est très lumineux, (632-633. IS 3) Il y a une grande luminosité, (826-827. IS 4)
		2.2 Couleurs	2.2.1 Violet mouvant sur fond foncé		
	2.2.2 Bleu transparent lumineux				Au sein d'une clarté transparente et bleutée. (105. IS 1) C'est un bleu transparent lumineux, il n'y a pas de fond foncé derrière (634-635. IS 3)
	<u>3</u> <u>Ouïe dans</u> <u>l'écoute du</u> <u>silence</u>	3.1 Perception du silence	3.1.1 Plein		
3.1.2 Espace					Ce chuchotement qui prend toute la place et toutes les dimensions (650. IS 3)
3.1.3 Vivant					C'est du silence mais tellement vivant, (641. IS 3)
3.1.4 Subtil					C'est si subtil qu'on est là avec nos gros sabots (648. IS 3)
<u>4</u> <u>Perception de la</u> <u>profondeur</u>	4.1 Localisé				Et là je sens un rayonnement venir d'une nouvelle couche de profondeur (503-504. IS 2) Et ça me renvoie à moi-même dans ma profondeur, dans le corps et

					en même temps dans cet espace infini (927-928. IS 4)
<u>5</u> <u>Perception de</u> <u>l'espace</u>	5.2 Chiasme	5.2.1 intérieur / extérieur			<p>Là je sens une expansion dans l'espace, c'est une expansion de l'intérieur, c'est une expansion... à l'intérieur de moi qui en même temps est aussi un espace extérieur, il n'y a plus d'espace intérieur ou extérieur. (496-498. IS 2)</p> <p>En tout cas c'est un espace que je sens en moi et dont je fais partie, je suis faite de cette même matière...substance... (511-513. IS 2)</p> <p>Je sens le mouvement interne plus actif dans ma matière, dans mon corps, « ni dedans ni dehors », (930-932. IS 4)</p>
		5.2.2 Infini et profondeur			Et ça me renvoie à moi-même dans ma profondeur dans le corps et en même temps dans cet espace infini (927-928. IS 4)
	5.3 Plein	5.3.1 Matiéré, substance			En tout cas c'est un espace que je sens en moi et dont je fais partie, je suis faite de cette même matière...substance... (511-513. IS 2)
		5.3.2 Fluide, léger, évanescent			C'est dans un espace extrêmement léger, fluide, (884-885.IS 4)
		5.3.3 Lumière			C'est la vue qui appelle mon attention parce qu'il y a une grande luminosité, ça m'ouvre, ça crée un espace en moi... (826-827. IS 4)
		5.3.4 Mouvement interne			Et cet espace est plein du mouvement interne (827-828. IS 4)

		5.3.5 Douceur			Et cet espace est plein du mouvement interne et d'une qualité de douceur associée au mouvement interne, [douceur] associée à l'espace. 827-829. IS 4)
		5.3.6 Joie et amour		En relation au mouvement interne et vision imaginaire métaphorique porteuse de sens	Et je sens que cet espace est plein d'une multitude d'amour, à la fois singulier et différencié et à la fois mêlé à l'océan d'amour cosmique. Et je le sens en musique et c'est une symphonie... de joie, d'amour, de conscience. (914-916.IS 4) La musique qui en sort est ce flot lui-même, d'amour et de joie, qui vient habiter le tout. (918-919. IS 4)
		5.3.7 Conscience			Et je sens que cet espace est plein d'une multitude d'amour, à la fois singulier et différencié et à la fois mêlé à l'océan d'amour cosmique. Et je le sens en musique et c'est une symphonie... de joie, d'amour, de conscience, (914-916.IS 4)
	5.4 Dimensions	5.4.1 De manière globale			Spacieux (495. IS 2) Créant beaucoup d'espace (104-105. IS 1)
		5.4.2 Immense			C'est immense, immense parce que je ne me mets pas dans le mouvement de l'infinitude (913-914. IS 4)
		5.4.3 Cosmique		En relation au mouvement interne et vision imaginaire métaphorique porteuse de sens	Ce flot d'amour se transforme en océan d'amour et il m'ouvre à une dimension cosmique, tellement plus vaste. (910. IS 4) Et j'imagine la barque dans cette dimension cosmique. (910-911. IS 4)

					C'est une autre dimension d'espace : c'est cosmique (912. IS 4)	
6 <u>Tonalités</u>	6.1 Méta-affectives	6.1.2 Amour		En relation à des sensations physiques du	Je ressens le mouvement interne en moi onduler... très doucement, et sa qualité d'amour est comme un dialogue, elle me parle, me touche, me concerne. (486-488. IS 2)	
			Mouvant	mouvement interne en déplacement subjectif	Je laisse faire le mouvement interne qui, inlassablement, inconditionnellement, quelques soient les circonstances, vient encore et encore, « et toujours » j'ai envie de dire, vient toujours m'imbiber de l'intérieur de son amour mouvant. (841-844. IS 4)	
			Subtil		C'est subtil. (492. IS 2)	
			Profondeur		C'est profond, (491-492. IS 2)	
			Douceur		Et c'est extrêmement doux (493. IS 2)	
		6.1.3 Douceur		En relation à la sensation physique du mouvement interne (craquement dans les cervicales)	Et pourtant c'est doux, c'est très très très doux (892. IS 4)	
			En relation à la sensation d'espace	Et cet espace est plein du mouvement interne et d'une qualité de douceur associée au mouvement interne, [douceur] associée à l'espace. (827-829. IS 4)		
		6.2 Métapsychique	6.2.1 Paix			Je vis cette expérience sur un fond de paix. (85-86. IS 1)
		6.3 Méta-affectif et métapsychique combinés	6.3.1 Pétitement			Il y a un goût (..) de pétitement qui arrive. (494-495. IS 2)
			6.3.2 Joie			Il y a un goût de joie (...) qui arrive. (494-495. IS 2)

					Joyeux. (496. IS 2)
				En relation à une vision imaginaire métaphorique porteuse de sens	Et je le sens en musique et c'est une symphonie... de joie. (915-916. IS 4) Il y a la conscience d'être chacun un instrument et la joie de faire de la musique avec tous les autres instruments et [que] la musique qui en sort est ce flot lui-même d'amour et de joie qui vient habiter le tout. (917-919. IS 4) Et ça chante la joie. (942. IS 4)
<u>7</u> <u>Intensité</u>	7.1 En général	7.1.1 Subtile			Et l'intensité que je ressens est subtile aussi, c'est une intensité subtile. (651. IS 3)
		7.1.2 Profonde			Très profonde. (651-652. IS 3)
		7.1.3 Douce			C'est une intensité douce. (652. IS 3)
	7.2 En rapport avec la sensation physique du mouvement interne en déplacement	7.2.1 Évanescent			J'ai senti la mouvance du mouvement interne dans mon corps, d'abord presque évanescent. (820-821. IS 4)
		7.2.2 Puissant			Et c'est très très très puissant... (892-893. IS 4)
	7.3 Vocabulaire employé	7.3.1 Très			Très lumineux. (632-633) IS 3 Et c'est très très très puissant... (892-893. IS 4)

					Et pourtant c'est doux, c'est très très très doux. (892. IS 4)
		7.3.2 Extrême			C'est dans un espace extrêmement léger, fluide. (884-885. IS 4) C'est extrêmement lumineux aussi. (495. IS 2)
		7.3.3 Si			Si subtil. (648. IS 2)
		7.3.4 Tellement			C'est du silence mais tellement plein, tellement vivant. (641. IS 3)

<p><u>Tableau 1 Part active du sujet</u></p> <p><u>Capacité - Comportements - Sentiments - Emotions du sujet,</u></p> <p><u>favorables ou non favorables aux processus à l'œuvre dans l'Introspection Sensorielle</u></p> <p><u>Quatre Introspections Sensorielles</u></p>						
1 <u>Capacité</u>	1.1 Faire un lien/une association		En relation avec la perception du mouvement interne		En relation avec biographie (comportements)	Je voulais apporter du mouvement à ce lieu et c'est ce lieu qui m'apportait quelque chose. (64-65. IS 1) J'ai fait un lien avec mon rapport à l'amour pendant de nombreuses années, je voulais « donner de l'amour » aux personnes qui m'entouraient ou que je rencontrais. (65-67. IS 1)

2 <u>Comportements</u>	2.1 Volontés	2.1.1 Inadéquates		Mettre du mouvement interne dans un lieu déjà harmonieux	Biographie (comportements)	Après coup, je me suis aperçue que je voulais mettre du mouvement interne dans ce lieu. Je m'en suis aperçue quand je me suis rendue compte que ce lieu me nourrissait en relation avec l'immense paix que j'y ressentais, sa lumière, une atmosphère de présence consciente d'elle-même, une tonalité que je ne connaissais pas. Je voulais apporter du mouvement à ce lieu et c'est ce lieu qui m'apportait quelque chose. (60-65. IS 1)
				Apporter de l'amour aux autres	En relation avec biographie (comportements)	pendant de nombreuses années, je voulais « donner de l'amour » aux personnes qui m'entouraient ou que je rencontrais. Mais j'ai découvert que cette manière de faire était forcée et volontaire. Je ne voulais rien « garder pour moi » et donnais tout cet amour autour de moi, c'était un mouvement de « se charger et se déverser ». Je me suis rendu compte que ce comportement n'était pas adéquat. J'ai pris conscience que l'amour que j'avais rencontré en tout et partout (à vingt-cinq ans dans une expérience paroxystique qui m'avait totalement transformée du jour au lendemain), cet amour-là n'a pas besoin d'être donné, ou pas donné. Il est. Il s'agit de l'être et pas de faire « avec ». C'est à-dire que petit à petit je n'ai plus eu à donner (ou pas) cet amour. A présent ça m'apparaît clairement, je suis cet amour en moi et il est actif par lui-même. Il est dans ma présence et partout où je suis, il est. (66-77. IS 1)
		2.1.2 Favorable	En relation avec la perception du	Vivre le processus et non le résultat		C'est le processus qui m'intéresse, et pas le résultat en tant que sensation d'être guérie. (90-91. IS 1)

			mouvement interne	Apprécier le processus dans l'instant comme il est		Je ne veux pas perdre une miette de « comment ça se donne, comment ça se transforme ». (86-87. IS 1) Je veux goûter à chaque seconde de ce que je vis, comme je le vis, j'aime tout. (95-96. IS 1)	
2.2	1.3.1	Rapports		Positifs	À la douleur		J'aime ces moments d'inconforts où le mouvement interne vient tirailler dans la souffrance physique et psychique elle-même. (88-89. IS 1)
					À soi		Je ne me suis pas jugée. (65. IS 1)
2.3	1.4.1	Attitudes		Favorables	La curiosité		Parce que je suis curieuse d'observer comment il va s'y prendre pour la transformer. (89-90. IS 1)
					L'intérêt		C'est le processus qui m'intéresse, et pas le résultat en tant que sensation d'être guérie. (90-91. IS 1)
					Confiance	Dans les actions et effets du mouvement interne	Tout en sachant par expérience que ça va me guérir. (91-92. IS 2) Je laisse faire le mouvement interne qui, inlassablement, inconditionnellement, quelles que soient les circonstances, vient encore et encore, « et toujours » j'ai envie de dire, vient toujours m'imbiber de l'intérieur de son amour mouvant, réel, incarné. (842-845. IS 4) Et ce que m'apporte cet amour, et ce flot, ce que ça me dit c'est : la confiance. La confiance. La confiance dans cet amour actif dans chacun, dans moi et dans la personne que j'accompagne, à laquelle je pense en particulier aujourd'hui.

					(874-877)
				En la capacité à avoir accès à l'expérience du Sensible de manière pérenne	Et je me remets à regarder de l'intérieur la tempête, le vent, la pluie, les bourrasques, et ce contraste me dit que je peux vivre cet état, cette relation, quelque soient les circonstances extérieures. » (660-662. IS 3) Mais maintenant, je sais que ça, c'est toujours là en moi, que je peux y avoir accès... souvent. Parfois même simplement en fermant les yeux et en posant mon attention dessus. (655-657. IS 3)
				En relation avec biographie	Je me dis qu'il faut que j'accepte cette situation relationnelle qui crée ma déception, et que ce ne sera pas toujours comme ça, que je fasse confiance à ce que j'ai rencontré avec cette personne au tout début de la relation. (834-837. IS 4)
2.4	2.4.1			Lâcher prise	En relation avec biographie
Actions psychiques	Favorables				J'ai eu la pensée de baisser les armes, (894. IS 4)
					En relation avec biographie (vie quotidienne)
					Là j'ai déposé dans le mouvement des pensées par rapport à de l'organisation, mon prochain stage, les stagiaires... J'ai tout déposé dans ce mouvement, (877-879. IS 4)
2.5	2.5.1		Sans relation avec la perception du mouvement interne	Absence à soi	
Actions physiques et psychiques combinées	Non volontaires				Là j'ai eu un petit moment où je suis partie dans mes pensées et je n'étais plus présente à mon corps. (823-825. IS 4)
	2.5.2		En relation avec la perception du mouvement	Saisie	
	Volontaires Non Favorables				Pendant quelques secondes j'ai essayé de figer ce que je sentais justement dans cet espace immense et ça a bloqué quelque chose. (499-500. IS 2)

		2.5.3	interne	Lâcher prise		Et puis j'ai lâché et ça remet du mouvement dans mes yeux, dans mon crâne, dans ma face. J'ai la sensation de me déformer avec plaisir... Le crâne qui va à droite, la mâchoire qui va à gauche... ça s'étire... (500-503. IS 2)	
		Volontaires		Entrer dans la profondeur de la perception		Et si je rentre plus profondément dans cette perception et cette conscience, il y a un goût de joie et de pétilllement qui arrive, mais c'est extrêmement doux et lumineux aussi. Spacieux. Joyeux. (494-496. IS 2)	
		Favorables		Etre présente à son corps		Et je suis à nouveau présente à moi-même, à mon corps. (825-826. IS 4)	
				Se laisser agir		Je laisse faire le mouvement interne. (841-842. IS 4)	
				Ouverture/accueil		Là, je sens que je suis dans une posture de recevoir totalement. (886-887. IS 4)	
	2.6	2.6.1			Relâcher des tensions		Là je sens très fort (...) aussi des tensions dans le haut du dos, malgré tout ce que je vis, je m'en rends compte, je les relâche. (507-508. IS 2)
	Actions physiques	Volontaires			Se poser pour méditer		Et malgré tout le ménage que j'ai à faire chez moi, je me pose pour faire cette introspection sensorielle. (818-819. IS 3)
		Favorables			Se mettre en point d'appui		J'ai senti la mouvance du mouvement interne dans mon corps, d'abord presque évanescent, et par ma posture de point d'appui je sens qu'il vient me rencontrer plus dans ma matière. (820-822. IS 4)
							Je m'en rends compte, je mets un point d'appui. (839-840. IS 4)

				Changer une posture qui n'est plus adéquate		Là je change ma posture qui n'est plus adéquate, je redresse ma colonne vertébrale et la position de mes mains. (880-882. IS 4)
		2.6.2 Non volontaires Favorables		Soupirer		J'ai senti une espèce de grand soupir dans mon corps et un poids s'allège, mon corps est plus léger. (833-834. IS 4)
3 <u>Sentiments</u>	3.1 Rapports	3.1.1 Favorables		Admiration émerveillement	Pour le mouvement interne	J'ai une espèce d'admiration, d'émerveillement, du fait qu'il n'y ait pas de limite à cet amour, (846-847. IS 4)
				Gratitude	Pour le mouvement, pour l'Introspection et envers soi	Et j'ai un sentiment de reconnaissance infinie pour cette Introspection, pour le mouvement interne et aussi pour ma personnalité qui a permis, grâce à ses difficultés du moment, qui a permis de déployer tout ce processus compréhensif de sens. (942-945. IS 4)
					Pour l'Introspection	J'ai la sensation d'avoir fait un voyage en moi-même, un voyage de moi-même, il va porter toute ma journée et au-delà. Merci. (946-947. IS 4)
				Amour	Pour le mouvement interne	Et sa qualité d'amour est comme un dialogue, elle me parle, me touche, me concerne et moi-même je l'aime. (487-491. IS 2) Là j'ai un sentiment d'amour pour le mouvement, je sens un mouvement dans mon espace intérieur, de mon amour allant vers l'amour du mouvement interne qui vient vers moi. (882-884. IS 4)

					Pour la vie	Mais si je n'aimais pas tant la vie et tout ce que me fait vivre la vie, je pourrais me dire : « Ah ! je veux rester là toujours, toujours... Ne plus ouvrir les yeux et [ne plus] être dans l'interactivité du monde ! » (652-655. IS 3)
<u>4</u> <u>Emotions</u>			Sans relation avec la perception du mouvement interne	Moral bas	Biographie	J'ai eu un petit coup de « déprime » en rentrant chez moi, « déprime », le mot est trop fort, j'ai eu une petite descente au moral. (815-817) IS 4
			En relation avec la perception du mouvement interne	Tristesse	Biographie	Et ça me touche, il y a comme au fond de moi une petite envie de pleurer. (829-830. IS 4) Je reconnais, en relation avec la douleur dans le cœur et dans la gorge, les émotions qui y sont rattachées. (83-84. IS 1)
				Evocation de souffrance	Biographie	Je me vois me retourner et regarder toute cette souffrance passée. (92-93. IS 1)
					Biographie	J'ai vu toute cette souffrance contenue dans un mouvement qui entrainait en moi tout en se transformant totalement. (100-101. IS 1)

Tableau 2 Part active du sujet Les quatre modes de pensées

<u>1</u> <u>Pensées</u> <u>quotidiennes</u>	1.1 Préoccupations	Sans relation avec la perception du	En relation avec biographie	<p>Tout le ménage que j'ai à faire chez moi. (818-819. IS 4)</p> <p>Je n'étais plus présente à mon corps, par rapport à des décisions que j'ai à prendre. (824-825. IS 4)</p> <p>Des pensées par rapport à de l'organisation, mon prochain stage, les stagiaires... (878. IS 4)</p>
---	-----------------------	-------------------------------------	-----------------------------	---

		mouvement interne		J'ai mes pensées qui viennent m'habiter, mes pensées à moi, c'est-à-dire « personnelles » sans le mouvement interne. (838-839. IS 4) Il y a encore la strate de ma personnalité avec ses problèmes de départ, qui revient à la charge. (893-894. IS 4)
2 <u>Pensées méta</u>	2.2 Libération des préoccupations	En relation avec la perception du mouvement interne		Je vois encore les pensées limitantes (limitatives) de ma personnalité, mais je les vois de loin, je ne les entends même pas, elles ne peuvent même pas... Je les sens, mais je ne les entends pas, je ne les vois pas, parce que je suis au sein de l'amour. (869-874. IS 4)
	2.3 Descriptions de processus	En relation avec la perception du mouvement interne	Vision intérieure	J'ai deux vues : j'ai la vue concrète, intérieure, comme quand je regarde à l'extérieur, j'ai vraiment la sensation d'ouvrir les yeux sous mes paupières (fermées), d'avoir les yeux ouverts et de voir. Et puis j'ai une autre vue, dans un autre espace de moi-même, dans une autre profondeur, c'est une autre vue intérieure. Je ne sais pas si elle est de l'ordre de l'imaginaire. Dans ma vue « concrète », on va dire - c'est plutôt comique dans cette situation ! – c'est très lumineux, sur un fond foncé, et c'est du violet mouvant. Et dans l'autre vue, je ne vois pas avec mes yeux vraiment, mais avec mon corps, eh bien, c'est un bleu transparent lumineux, il n'y a pas de fond foncé derrière. Parfois je m'aperçois qu'après une Introspection je suis en relation avec ce bleu, je ne l'ai pas vu avec mes yeux, je l'ai senti avec mon corps. (627-637. IS 3)
			Ecoute du silence	Il faut juste arrêter les bruits extérieurs, c'est si subtil qu'on est là avec nos gros sabots, des pattes d'éléphants dans une ménagerie de verre, à faire beaucoup de bruit, et il faut se mettre au diapason de ce chuchotement qui prend toute la place et toutes les dimensions. (647-650. IS 3)
	2.4 Intention de thématique	Sans relation avec la perception	En relation avec biographie	Je réfléchis d'une certaine manière à mon master, avec ce fil conducteur sur l'amour qui se déroule ici dans les Introspections. (462-463. IS 2)
	2.5 Questionnements	du mouvement interne	En relation avec biographie	Je me dis : « comment je deviens cet amour que je suis déjà ? » (463-464. IS 2) Comment on devient ce qu'on est déjà ? (465. IS 2)

				Comment devenir cet amour que l'on est déjà ? (472-473. IS 2)
	2.6 Constats		En relation avec biographie	<p>Ma première expérience paroxystique c'était que l'amour était en tout et partout. (464-465. IS 2)</p> <p>Il ne suffit pas de le sentir. (465-466. IS 2)</p> <p>Ça ne suffit pas d'en faire l'expérience, ça ne suffit pas de le savoir, ça ne suffit pas d'en avoir conscience... (473-474. IS 2)</p> <p>C'est le point sur « là où j'en suis » dans mes réflexions. (485-486. IS 2)</p>
	2.7 Description qui retrace un processus d'évolution intime		En relation avec biographie (histoire comportementale)	<p>Il y a d'autres étapes avant d'être ce qu'on est déjà, avant de l'être totalement en pleine conscience. Et même la conscience ne suffit pas, il y a des étapes. Des étapes pour retirer des couches, de vieux manteaux qui empêchent cette extrême simplicité-là : la simplicité d'être, tout simplement, ce qu'on est déjà et que l'individualité, la personnalité, n'empêche pas, elle participe à ça sans s'occuper d'elle. Tant qu'il y a division, rejet, séparation, même au sein de soi-même, on ne peut pas atteindre cet état de simplicité extrême. (466-472. IS 2)</p> <p>Pour moi, il y a quelque chose de l'ordre de « baisser les armes », guérir les vieilles souffrances qui font parfois des voiles, des espèces d'identification aux souffrances, comme des épaisseurs, des strates de densification dans la personnalité et dans le corps. Et j'ai l'impression que c'est en m'allégeant et en connaissant de plus en plus « qui je suis » aussi dans mon histoire d'âme, dans cette vie et puis au-delà dans le temps. J'ai l'impression que cette simplification passe par là, par une profonde connaissance de qui je suis, aussi dans mon identité, mes identités. Comme si j'avais besoin d'un emboîtement de tout ça pour mieux le lâcher, les lâcher. Pour me permettre d'être l'essentiel, d'être ce que je perçois. Ce que je perçois dans ma présence animée, et dans une adaptabilité, une justesse de ma personnalité, à l'instant présent, dans l'immédiateté. (474-485. IS 2)</p>
3	3.1	En relation	En relation	Pendant de nombreuses années, je voulais « donner de l'amour » aux personnes qui m'entouraient ou que je

<u>Pensées au premier niveau du pré-réflexif du Sensible</u> (Sens existentiel)	Compréhensions	avec la Perception du mouvement interne	avec biographie (comportements)	<p>rencontrais. Mais j'ai découvert que cette manière de faire était forcée et volontaire. Je ne voulais rien « garder pour moi » et donnais tout cet amour autour de moi, c'était un mouvement de « se charger et se déverser ». Je me suis rendu compte que ce comportement n'était pas adéquat. J'ai pris conscience que l'amour que j'avais rencontré en tout et partout (à vingt-cinq ans dans une expérience paroxystique qui m'avait totalement transformée du jour au lendemain), cet amour-là n'a pas besoin d'être donné, ou pas donné. Il est. Il s'agit de l'être et pas de faire « avec ». C'est à-dire que petit à petit je n'ai plus eu à donner (ou pas) cet amour. A présent ça m'apparaît clairement, je suis cet amour en moi et il est actif par lui-même. Il est dans ma présence et partout où je suis, il est. (66-77. IS 1)</p> <p>Et donc je comprends que si je me mets à l'endroit du mouvement interne et que sa sensation de lui – le mouvement – se glisse dans mon point de vue sur cette situation, alors je comprends que (un temps) je dois me laisser déborder par le flot d'amour. (855-859. IS 4)</p>
	3.2 Connaissances par contraste	En relation avec la perception du mouvement interne	En relation avec biographie	<p>Après coup, je me suis aperçue que je voulais mettre du mouvement interne dans ce lieu. Je m'en suis aperçue quand je me suis rendue compte que ce lieu me nourrissait en relation avec l'immense paix que j'y ressentais, sa lumière, une atmosphère de présence consciente d'elle-même, une tonalité que je ne connaissais pas. Je voulais apporter du mouvement à ce lieu et c'est ce lieu qui m'apportait quelque chose. (60-65. IS 1)</p> <p>Du fait qu'il n'y a pas de limite à cet amour, alors que sans lui, sans cette dimension du Sensible, je me retrouve dans les limites de mon amour humain, finalement conditionnel ! (846-849. IS 4)</p> <p>Et je me remets à regarder de l'intérieur la tempête, le vent, la pluie, les bourrasques, et ce contraste me dit que je peux vivre cet état, cette relation, quelque soient les circonstances extérieures. (660-662. IS 3)</p>
	3.3 Vision imaginaire métaphorique		En relation avec biographie	<p>J'ai une vision imaginaire : je me vois me retourner et regarder toute cette souffrance passée. Je vois aussi que j'y suis attachée, elle fait tellement partie de moi, de mon histoire intérieure, que je ne souhaite pas la lâcher. (92-95. IS 1)</p>

	porteuse de sens			<p>Le fait de penser que c'est une forme d'amour a fait évoluer ma vision, j'ai vu toute cette souffrance contenue dans un mouvement qui entrainait en moi tout en se transformant totalement. (99-101. IS 1)</p> <p>Alors les limitations de « Claudia » dans cette situation ne pourront être emportées, transcendées, qu'en étant au cœur de cet amour. (867-868. IS 4)</p>
4 <u>Pensées au deuxième niveau du pré-réflexif du Sensible</u> (Sens existentiel à caractère universel + créativité)	4.1 Pensées qui se donne / découvertes / faits de connaissance	Hors biographie		<p>Je me suis dit « Tiens, c'est comme de la musique », ce n'est pas de la musique mais ça ressemble à la musique. (638-640. IS 3)</p> <p>Et je me dis « Tiens ! Je ne suis pas dans mon cœur mais c'est " le cœur ! " » Souvent je me sens dans le lieu de mon cœur mais là c'est le cœur, vaste. Le lieu qui est un cœur. (504-506. IS 2)</p> <p>A présent ça m'apparaît clairement, je suis cet amour en moi et il est actif par lui-même. Il est dans ma présence et partout où je suis, il est. (75-77. IS 1)</p> <p>Les mots que j'entends et que je n'ose pas dire c'est « une création auto-crée ». (513-514. IS 2)</p> <p>La vie se renouvelle en elle-même, ce qui fait que la vie est vivante. (659-660. IS 3)</p>
	4.2 Associée à des images métaphoriques porteuses de sens			<p>Universalité : Océan</p> <p>Ça m'apparaît comme étant le sens ultime, ou en tout cas, un des sens ultimes d'être une vie incarnée, ou d'avoir traversé des vies incarnées si j'en crois ma connaissance de moi-même au niveau de l'âme (au-delà du temps et de l'espace et de l'identité de cette vie). Toute cette réflexion est venue du fait que je savais de manière immanente que toute ma souffrance allait être transformée en joie, et allait nourrir... Comment l'appeler ? La source ? L'Ultime ? Ce que j'ai nommé plus haut « l'océan ». Je savais donc de manière immanente que toute ma souffrance allait nourrir d'un goût de joie spécifique le flot de joie qui EST. (116-123. IS 1)</p> <p>Singularité : un</p> <p>Et j'ai une prise de conscience que, chaque fois que je sens le mouvement interne dans mon corps, même si je n'en n'ai pas la conscience globale comme je viens de l'avoir, je suis un instrument de musique dans un grand</p>

		instrument de musique et une voix	orchestre symphonique de l'amour inconditionnel, illimité et infini. Où chaque voix – si c'était une chorale ce seraient des voix – chaque voix aime chaque voix et toutes les voix, et ça chante la joie. (937-942. IS 4)
		Universalité : Océan Orchestre et chorale	
		Rivière : singularité	Je sentais que mon expérience d'âme était comme une rivière qui venait se fondre dans l'océan. Je lui disais que je sentais que mon expérience allait enrichir l'océan lui-même. Que ce qui était joie et amour, me semblait-il jusqu'à présent, n'avait pas besoin d'autres joies et amours que ceux contenus en elle-même. (Que ce qui me semblait jusqu'à présent joie et amour n'avait pas besoin d'autres joies et amours que ceux contenus en elle-même. « Elle-même » étant « la rivière qui va se fondre dans l'océan »). Pourtant mon expérience spécifique, comme celle de chacun, allait la nourrir de connaissance d'elle-même, ce qui ne pourrait être vécu sans l'altérité, une relation à cet « océan » et [à] la spécificité, c'est-à-dire moi en tant qu'individu. (106-116. IS 1)
		Océan : universalité	
	4.3 Visions imaginaires métaphoriques porteuses de sens	Singularité : Coupe, bateau, Petite fille	J'ai l'image d'un verre ou l'expression « la coupe est pleine », voilà, j'étais dans « la coupe est pleine », et l'amour illimité, le mouvement inconditionnel d'amour illimité, lui, il ne s'arrête pas au bord de la coupe, lui, étant la source, il jaillit du fond de la coupe et il la fait déborder dans un flot continu qui ne connaît pas les limitations de cette coupe, ou de cette tasse, ou de ce verre. Et j'ai une vision de mon imaginaire du Sensible où je vois l'eau tourbillonner, elle danse, elle joue, elle tourne, elle tourbillonne, elle déborde à plein flot, et d'une toute petite coupe, d'un petit verre de dix centimètres, peut jaillir un torrent d'amour. (859-867. IS 4)
		Universalité : source, flot, fleuve d'amour, océan d'amour	Et dans ma vision, je vois que la tasse, le verre, la coupe se casse, elle ne se casse pas elle se divise en elle-même, elle part par pans, en morceaux, et il ne reste qu'un fleuve d'amour... de cet amour. (868-871. IS 4) Et là ça se donne en vision : comme un vieux bateau, une coque en bois, très vieille, et qui est prise dans le flot, dans les tourbillons, mais pas pour l'exploser, l'écrabouiller ; pour jouer, pour jouer dans les fêtes foraines, à tourner, à prendre des virages, même à se retourner sur lui-même (elle-même)... Et du coup comme il (le

			<p>bateau) s'est retourné sur lui-même, la barque dans laquelle je suis – c'est une vision imaginaire du Sensible – est pleine de cette eau aussi. C'est autour de la barque, c'est dans la barque... Et du coup ça me donne la compréhension de ce qui reste : c'est juste la barque elle-même. (894-902. IS 4).</p> <p>Je vois pleins de petits trous dans la barque. Le flot d'amour qui se donne en vision d'eau passe par les trous et ces trous se font de plus en plus larges, grands, et ils gagnent du terrain et la barque s'évanouit pour ne laisser plus que le flot d'amour. Ce flot d'amour se transforme en océan d'amour et il m'ouvre à une dimension cosmique, tellement plus vaste, et j'imagine la barque dans cette dimension cosmique, elle n'est plus qu'un tout petit point quelque part. Je sens que dans cet espace, c'est une autre dimension d'espace : c'est cosmique, c'est immense, immense parce que je ne me mets pas dans le mouvement de l'infinitude, et je sens que cet espace est plein d'une multitude d'amour, à la fois singulier et différencié et à la fois mêlé à l'océan d'amour cosmique. (906-915. IS 4)</p> <p>Et je le sens en musique et c'est une symphonie... de joie, d'amour, de conscience. (915-916. IS 4)</p> <p>Comme dans un orchestre, il y a la conscience d'être chacun un instrument et la joie de faire de la musique avec tous les autres instruments, et la musique qui en sort est ce flot lui-même d'amour et de joie qui vient habiter le tout. (Un long temps). (917-920. IS 4)</p> <p>Je me vois prendre dans mes bras une toute petite fille de deux/trois ans pour lui montrer le spectacle, elle applaudit, elle rit de joie, on regarde toutes les deux le spectacle, on est spectatrices tout en le sentant. (Un temps). Et la petite marche sur un arc-en-ciel de couleur en mouvement comme d'immenses collines arrondies et mouvantes, lentes. C'est plus épais que de l'eau mais c'est... Je la vois marcher sur cette matière, et je la vois tomber à l'intérieur et devenir « ça ». (921-927. IS 4)</p>
--	--	--	---

Tableau séquences Introspection Sensorielle 1

1	1	1 .1	Je me sens tout de suite en relation avec l'atmosphère de ce lieu dans la nature. (53)
<u>Évolutive</u>	Sensations et vision	Sensation en	

		relation avec le lieu extérieur	
		1.2 Sensation physique Description du lieu extérieur	Par la perception de mon bassin assis sur la pierre. J'ai une sensation de présence dans le bas de la colonne vertébrale en relation à cette pierre. (54-55)
		1.3 Sensation de l'extérieur	Autour de nous les 56 oiseaux chantent paisiblement, nous sommes à l'abri du vent mais on l'entend bruissier dans les feuilles des peupliers. (56-57)
		1.4 Vision intérieure	Le site me paraît très lumineux, profondément paisible, dans ma vision intérieure je vois beaucoup de lumière. (58-59)
	2	Pensée qui se donne	La pensée me vient que c'est un endroit « protégé » dans l'invisible. (59-60)
	3	Connaissance par contraste	Après coup, je me suis aperçue que je voulais mettre du mouvement interne dans ce lieu. (60-61)
2	4	Description de la prise de conscience	Je m'en suis aperçue quand je me suis rendue compte que ce lieu me nourrissait en relation avec l'immense paix que j'y ressentais, sa lumière, une atmosphère de présence consciente d'elle-même, une tonalité que je ne connaissais pas. (61-64)
	5	Synthèse de la prise de conscience	Je voulais apporter du mouvement à ce lieu et c'est ce lieu qui m'apportait quelque chose. (64-65)
	6	Expression de rapport à soi	Je ne me suis pas jugée. (65)
3	7	Association de pensée (un lien)	J'ai fait un lien avec mon rapport à l'amour. (65-66)
<u>Évolutive</u>	8	Description de comportement dû à la prise de conscience dans le passé	Pendant de nombreuses années, je voulais « donner de l'amour » aux personnes qui m'entouraient ou que je rencontrais. Mais j'ai découvert que cette manière de faire était forcée et volontaire. Je ne voulais rien « garder pour moi » et donnais tout cet amour autour de moi, c'était un mouvement de « se charger et se déverser ». Je me

			suis rendue compte que ce comportement n'était pas adéquat. (66-71)
	9 Développement de la prise de conscience		J'ai pris conscience que l'amour que j'avais rencontré en tout et partout (à vingt-cinq ans dans une expérience paroxystique qui m'avait totalement transformée du jour au lendemain), cet amour-là n'a pas besoin d'être donné, ou pas donné. Il est. Il s'agit de l'être et pas de faire « avec ». C'est à-dire que petit à petit je n'ai plus eu à donner (ou pas) cet amour. (71-75)
	10 Nouvelle prise de conscience		A présent ça m'apparaît clairement, je suis cet amour en moi et il est actif par lui-même. Il est dans ma présence et partout où je suis, il est. (75-77)
	11 Sensation du mouvement localisé dans le corps de manière évolutive		Je sens à ce moment de réflexion de mon Introspection que le mouvement interne commence à concerner ma matière. Ça commence par le côté droit des cervicales et des mâchoires. Ça va ensuite concerner le cœur, les poumons, les dorsales puis dans un deuxième temps la gorge, petit à petit c'est une grande partie du fascia axial profond qui est sollicité par le mouvement interne. (77-82)
	12 Association de pensée connaissance expérientielle avec la sensation		C'est un vrai traitement de l'intérieur. (82)
	13 Association des sensations corporelles localisées avec des émotions		Je reconnais, en relation avec la douleur dans le cœur et dans la gorge, les émotions qui y sont rattachées. (...) Tout se passe dans la matière. (82-84)
4	14 Description de deux autres perceptions psychiques (conscience témoin) et métapsychique (paix) en même temps que la précédente		Pendant ce temps ma conscience témoin est égale à elle-même, stable et calme, je vis cette expérience sur un fond de paix. (84-86)
	15 une connaissance par expérience associée à des sensations physiques		Je sens que c'est un moment de guérison important pour moi. (86)

	16 Description de rapport au contenu de vécu		Je ne veux pas perdre une miette de « comment ça se donne, comment ça se transforme ». (86-87)
	17 Description de rapport au processus de transformation en relation avec le mouvement interne		J'aime ces moments d'inconforts où le mouvement interne vient tirailler dans la souffrance physique et psychique elle-même. (88-89)
	18 Attitudes en rapport aux sensations physiques		Parce que je suis curieuse d'observer comment il va s'y prendre pour la transformer. C'est le processus qui m'intéresse, et pas le résultat en tant que sensation d'être guérie. (89-91)
	19 Attitude de confiance		Tout en sachant par expérience que ça va me guérir. (91-92)
5 <u>Évolutive</u>	20 Vision imaginaire métaphorique porteuse de sens		J'ai une vision imaginaire : je me vois me retourner et regarder toute cette souffrance passée. (92-93)
	21 Expression d'un rapport à soi		Je vois aussi que j'y suis attachée, elle fait tellement partie de moi, de mon histoire intérieure, que je ne souhaite pas la lâcher. (93-95)
	22 Rapport au processus		Ça ne me dérange pas, je veux goûter à chaque seconde de ce que je vis, comme je le vis, j'aime tout. (95-96)
	23 La pensée évoluée		Justement ma pensée chemine. (96)
	24 Nouvelle prise de conscience		Et je me dis que cet attachement à ma souffrance profonde est une forme d'amour. (95-97)
	25 Changement de représentation		Je n'avais jamais envisagé l'attachement comme ça. J'ai toujours cru que l'attachement n'était pas de l'amour. (97-99)
	26 Évolution de la vision métaphorique pleine de sens		Le fait de penser que c'est une forme d'amour a fait évoluer ma vision j'ai vu toute cette souffrance contenue dans un mouvement qui entrainait en moi tout en se transformant totalement. (99-101)
	27 Libération des tensions et douleurs physiques		La résistance dans le cœur, les poumons et la gorge a fondu dans un mouvement qui m'est apparu comme soudain, et les résistances et tiraillements dans la matière se sont transformés dans une sensation de lave vivante, épaisse et souple. (101-104)
	28 Vision d'espace et de clarté		Créant beaucoup d'espace, au sein d'une clarté transparente et bleutée. Je me sentais libérée. (104-106)
6	29 Réflexion évolutive associée à		J'ai raconté tout haut à mon compagnon que je sentais que mon expérience d'âme était comme une rivière qui

Évolutive	des images métaphoriques porteuses de significations existentielles		venait se fondre dans l'océan. Je lui disais que je sentais que mon expérience allait enrichir l'océan lui-même. Que ce qui était joie et amour, me semblait-il jusqu'à présent, n'avait pas besoin d'autres joies et amours que ceux contenus en elle-même. (Que ce qui me semblait jusqu'à présent joie et amour n'avait pas besoin d'autres joies et amours que ceux contenus en elle-même. « Elle-même » étant « la rivière qui va se fondre dans l'océan »). Pourtant mon expérience spécifique, comme celle de chacun, allait la nourrir de connaissance d'elle-même, ce qui ne pourrait être vécu sans l'altérité, une relation à cet « océan » et (à) la spécificité, c'est-à-dire moi en tant qu'individu. (106-116)
	30 Nouvelle prise de conscience et changement des représentations		Ça m'apparaît comme étant le sens ultime, ou en tout cas, un des sens ultimes d'être une vie incarnée, ou d'avoir traversé des vies incarnées si j'en crois ma connaissance de moi-même au niveau de l'âme (au-delà du temps et de l'espace et de l'identité de cette vie). (116-119)
	31 Témoignage de la connaissance de ce qui a fait naître la dernière vision		Toute cette réflexion est venue du fait que je savais de manière immanente que toute ma souffrance allait être transformée en joie, et allait nourrir... Comment l'appeler ? La source ? L'Ultime ? Ce que j'ai nommé plus haut « l'océan ». (119-122)
	32 Expression d'un savoir immanent à l'origine du sens des images métaphoriques précédentes		Je savais donc de manière immanente que toute ma souffrance allait nourrir d'un goût de joie spécifique le flot de joie qui EST. (122-123)

Annexe V – Récits catégoriels

1 Récit catégoriel de la première Introspection Sensorielle

1.1 Première Catégorie – La part active du Sensible sur le sujet dans l'Introspection Sensorielle sur le mode du Sensible

La part active du Sensible concerne les phénomènes générés par la perception du mouvement interne dans le sujet. Je les rapporte ici sur un premier niveau, celui des contenus de vécu eux-mêmes.

1.1.1 Sensations physiques

Des sensations localisées dans le corps de manière précise

- Dans le tout début de la première Introspection Sensorielle le sujet témoigne d'une sensation de présence dans un endroit anatomique précis, le bas de la colonne vertébrale : « *J'ai une sensation de présence dans le bas de la colonne vertébrale en relation à cette pierre.* » (54-55)

- Avec déplacements d'un endroit à l'autre de façon très précise. Le corps y est mentionné en tant que matière. Le sujet a une connaissance anatomique, en effet il n'est pas courant de mentionner le fascia axial profond et encore moins de le sentir : « *Je sens à ce moment de réflexion de mon Introspection que le mouvement interne commence à concerner ma matière. Ça commence par le côté droit des cervicales et des mâchoires. Ça va ensuite concerner le cœur, les poumons, les dorsales puis dans un deuxième temps la gorge, petit à petit c'est une grande partie du fascia axial profond qui est sollicité par le mouvement interne.* » (77-82)

- La « fonte » est le mode de sensation de déplacements subjectifs localisés dans le corps. La façon dont est vécu le mode de déplacement de la perception du mouvement interne est celui d'une sensation de fonte soudaine des résistances et des douleurs : « *La résistance dans le cœur, les poumons et la gorge, a fondu dans un mouvement qui m'est apparu comme soudain.* » (101-103)

- Sensation de matière fluide en déplacement : la sensation de fonte est associée à une transformation des résistances et des douleurs. Y est associée une image métaphorique de lave vivante, permettant de décrire une texture avec des propriétés d'épaisseur et de souplesse : « *Dans une sensation de lave vivante, épaisse et souple.* » (104)

Les effets du mouvement interne sur les résistances et douleurs physiques

Cette sensation de fonte entraîne avec elle des perceptions d'espace et une vision intérieure. Le scénario se termine pour le sujet par une sensation de libération des douleurs physiques et émotionnelles : « *La résistance dans le cœur, les poumons et la gorge a fondu dans un mouvement qui m'est apparu comme soudain, et les résistances et tiraillements dans la matière se sont transformés dans une sensation de lave vivante, épaisse et souple, créant beaucoup d'espace, au sein d'une clarté transparente et bleutée. Je me sentais libérée.* » (101-106)

Sens de la vue intérieure

Lumière et couleur, clarté transparente et bleutée : à la fin du scénario précédent de libération des douleurs, la vue intérieure se localise « *au sein d'une clarté transparente et bleutée.* » (105)

Sensation d'espace

La sensation d'espace est décrite de manière globale sans plus de détails si ce n'est son ampleur : « *créant beaucoup d'espace* » (104-105).

Des tonalités

Métapsychique, paix : la paix qui est décrite dans cet extrait de verbatim est en relation avec ce que Claudia nomme « cette expérience » qui est le scénario décrit plus haut de douleurs dans le cœur et la gorge associées à des émotions. En même temps que se déroulent ces sensations de souffrance est décrit un arrière-plan : « *Je vis cette expérience sur un fond de paix* » (85-86).

2 Deuxième catégorie : La part active du sujet ; première sous-catégorie, les actes, sentiments et émotions

Comme pour l'analyse transversale de la première catégorie, j'ai regroupé les récits catégoriels correspondant à chaque Introspection, placés et numérotés en fonction de leur tableau. Le numéro de l'Introspection est indiqué pour chaque extrait du verbatim. Cette catégorie comprend quatre sous-catégories : capacités à la mise en lien, comportements, sentiments et émotions.

2.1 Capacités à la mise en lien

2.1.1 Première exemple de la capacité à faire une mise en lien

Un processus en quatre étapes

Le contexte

En début d'Introspection Sensorielle, Claudia se met en relation avec le site dans lequel elle médite pour la première fois et le décrit : « *Le site me paraît très lumineux, profondément paisible, dans ma vision intérieure je vois beaucoup de lumière* » (58-59).

La mise en lien

Le lien se fait ici sur un objet commun à deux phénomènes qui s'opposent (par contraste). L'objet commun est l'environnement naturel dans lequel Claudia médite. Le contraste s'applique ici à la notion de volonté : « vouloir apporter du mouvement » alors que le lieu n'a besoin de rien : c'est Claudia qui a besoin de lui.

« *Je m'en suis aperçue quand je me suis rendue compte que ce lieu me nourrissait en relation avec l'immense paix que j'y ressentais, sa lumière, une atmosphère de présence consciente d'elle-même, une tonalité que je ne connaissais pas.* » (61-64)

La découverte : l'apparition d'une nouvelle information

Je rétablis ce passage dans la chronologie de l'expérience elle-même, même si de manière narrative il était placé avant la mise en lien. Claudia s'est rendue compte que vouloir mettre du mouvement dans un lieu qui n'en a pas besoin n'était pas adéquat : « *Après coup, je me suis aperçue que je voulais mettre du mouvement interne dans ce lieu.* » (60-61)

La prise de conscience avec changement des représentations

Claudia nomme sa prise de conscience par rapport au fait que c'est le lieu qui lui apporte quelque chose : « *Je voulais apporter du mouvement à ce lieu et c'est ce lieu qui m'apportait quelque chose.* » (64-65)

2.1.2 Deuxième association ou mise en lien

Une deuxième association de pensée découle de la première. Elle entraîne une prise de conscience qui est mise en lien avec une autre prise de conscience faite dans le passé. L'association de pensée a créé une prise de conscience entre la volonté de mettre du mouvement dans un « *lieu* » alors que c'est le lieu qui apportait quelque chose et le fait de « *vouloir donner de l'amour aux personnes* ». Le « *vouloir inadéquat de donner ou d'apporter* » était le même dans les deux cas, d'où la mise en lien par similitude. La prise de conscience s'est ainsi effectuée en quatre étapes, la première étant le contexte, la deuxième l'association, la troisième une découverte (une information nouvelle – « *j'ai découvert que cette manière de faire était forcée et volontaire* » (68)), la quatrième la prise de conscience elle-même : « *Je me suis rendue compte que ce comportement n'était pas adéquat* » (71).

Le processus en quatre étapes

Contexte

Le contexte se rapporte à un comportement appartenant au passé, je le mentionne ici dans une chronologie du temps événementiel qui n'est pas la chronologie de la narration (il était placé après la mise en lien). Claudia rend compte d'un comportement passé, elle voulait de manière volontaire « donner de l'amour aux autres : « *Pendant de nombreuses années, je voulais 'donner de l'amour' aux personnes qui m'entouraient ou que je rencontrais.* » (66-67)

La mise en lien

Elle se fait par un assemblage de deux phénomènes psychiques : « *vouloir apporter* » et « *vouloir donner* ».

L'association se fait ici avec une attitude similaire : « *vouloir apporter* » et « *vouloir donner* » de manière inadéquate dans deux situations différentes (du mouvement pour un lieu ; de l'amour pour des personnes). Elle rejoint une prise de conscience qui a eu

lieu dans le passé. Claudia la décrit ainsi : « *J'ai fait un lien avec mon rapport à l'amour* » (65-66).

La découverte : l'apparition d'une nouvelle information

Ici, la découverte est aussi comportementale. Claudia a découvert que cette manière d'agir n'était pas adéquate : « *Mais j'ai découvert que cette manière de faire était forcée et volontaire. Je ne voulais rien 'garder pour moi' et donnais tout cet amour autour de moi, c'était un mouvement de 'se charger et se déverser'* ». (68-70)

La prise de conscience avec changement de représentation

Dans le cas de la prise de conscience qui avait eu lieu dans le passé Claudia a réalisé que son comportement n'était pas adéquat : « *Je me suis rendue compte que ce comportement n'était pas adéquat.* » (70-71)

2.1.3 Troisième association ou mise en lien

Le contexte de cette troisième association se situe dans le passé. Claudia retrace en cours d'Introspection Sensorielle un souvenir de prise de conscience passée, d'où émerge une nouvelle prise de conscience grâce à la mise en lien.

Un processus en cinq étapes

Par rapport aux processus précédents, cette troisième association comporte une dernière étape qui est celle de l'intégration dans les comportements.

Le contexte (dans le passé)

La prise de conscience passée était que l'amour rencontré par Claudia dans une expérience paroxystique n'avait pas besoin d'être donné ou pas :

« *J'ai pris conscience que l'amour que j'avais rencontré en tout et partout (à vingt-cinq ans dans une expérience paroxystique qui m'avait totalement transformée du jour au lendemain)* », « *cet amour-là n'a pas besoin d'être donné, ou pas donné.* » (71-74).

La mise en lien

La mise en lien s'effectue entre l'expérience de l'amour telle que vécue dans l'expérience paroxystique et l'amour donné à d'autres personnes. Le lien se fait donc sur un même phénomène, l'amour, dans deux contextes différents. Deux modes

d'amour sont juxtaposés et comparés spontanément dans la mise en lien. Le premier mode d'amour se réalise naturellement, il n'y a rien à faire, et le deuxième mode d'amour n'est pas ou n'est plus adéquat pour Claudia. L'association s'effectue ainsi par suppression de contraste (d'antagonisme).

La découverte

Dans le passé, Claudia a découvert que cet amour ne nécessitait pas de faire quoi que ce soit, le fait d'être se suffisant à lui-même, ainsi la mise en lien aboutit à cette découverte : « *Il est. Il s'agit de l'être et pas de faire 'avec'.* » (74)

Prise de conscience avec changement des représentations

Progressivement Claudia avait intégré dans ses comportements cette prise de conscience issue de la découverte : « *cet amour-là n'a pas besoin d'être donné, ou pas donné.* » (73-74) La prise de conscience s'est effectuée par suppression de contraste.

Intégration dans les comportements

Grâce à cette prise de conscience et aux changements de représentations qui ont suivi, Claudia a transformé progressivement sa manière de se comporter. La volonté d'aimer ayant disparu, elle n'a plus eu besoin de faire (donner de l'amour) : « *C'est-à-dire que petit à petit je n'ai plus eu à donner (ou pas) cet amour.* » (74-75)

2.1.4 Quatrième association ou mise en lien

Elle s'effectue dans la continuité de la troisième association qui précède, elle en est donc le prolongement. Il s'agit d'une nouvelle prise de conscience dans le présent, qui évolue à partir d'une prise de conscience passée et qui apporte une nouvelle connaissance.

Cette prise de conscience fait suite au processus de prise de conscience du passé, de changement des représentations et de changement de comportement. Elle arrive comme une étape prolongeant les précédentes, elle fait évoluer une réflexion en l'enrichissant, apportant une nouvelle représentation qui va un peu plus loin que précédemment. La prise de conscience du passé était qu'il n'y avait pas besoin de vouloir donner cet amour parce qu'il suffisait de « *l'être* ». La prise de conscience suivante est : « *Je suis cet amour* » ; et en même temps : « *Il est autonome* ». « Je » et le « il » de l'amour sont réunis en un chiasme (deux opposés réunis transcendent les oppositions et créent autre

chose). Par ailleurs, « *il* » est actif (je n'ai rien à faire) et « *il* » est partout où « *je suis* », ce qui vient prolonger l'idée qu'il n'est pas besoin de volonté, « *d'être* », « *de faire* » ou « *d'être où que ce soit* ».

« *A présent ça m'apparaît clairement, je suis cet amour en moi et il est actif par lui-même. Il est dans ma présence et partout où je suis, il est.* » (75-76)

Les trois premières associations répertoriées précédemment sont clairement nommées et sont explicites ; celles qui vont suivre se font de manière implicite ou inconsciente. Néanmoins, il apparaît qu'il s'est tout de même produit une association permettant l'émergence d'un sens ou d'une prise de conscience.

2.1.5 Cinquième association ou mise en lien

Une association inconsciente

« *Justement ma pensée chemine et je me dis que cet attachement à ma souffrance profonde est une forme d'amour.* » (96-97) Une association inconsciente se donne (« *je me dis* ») entre « *l'attachement à la souffrance* » et « *l'amour* », ce dernier ayant déjà pris plusieurs formes (« *l'amour donné aux autres personnes* », « *l'amour rencontré dans l'expérience paroxystique* »). Ici, la pensée qui se donne est une prise de conscience directe : le lien est caché et intrinsèque. La pensée semble arriver de manière instantanée, bien qu'on puisse supposer qu'elle a été nourrie par tout le cheminement réflexif qui a précédé.

Dans ce cas, ce qui croyait être opposé, « *l'attachement* » et « *l'amour* », sont réunis en une même chose : « *une forme d'amour* ». L'association s'effectue entre deux opposés.

2.1.6 Synthèse sur les différents modes de liens/associations et prise de consciences

Les processus de mises en lien

Selon mes observations, voilà de manière synthétique les trois processus de mise en lien/association qui produisent une prise de conscience.

Lien/association par contraste

Sur un objet commun avec deux phénomènes qui s'opposent (par contraste ou

antagonisme). Elle entraîne une prise de conscience par contraste. C'est le cas de la première et troisième association.

Lien/association par suppression de contraste

Sur deux opposés qui sont réunis. Elle entraîne une prise de conscience par suppression de contraste. C'est le cas pour la quatrième association.

Lien/association par similitude

Similitude de deux situations différentes ou de deux formes différentes d'une même chose. Elle entraîne une prise de conscience par similitude. C'est le cas pour la deuxième et cinquième association.

2.1.7 Conclusion

Il apparaît ainsi que d'une Introspection à l'autre les prises de conscience évoluent et font évoluer la connaissance qui en est issue. Cela démontre aussi qu'une connaissance ne reste pas figée, immobile, mais qu'elle évolue d'une Introspection à une autre après avoir été revisitée.

Comportements, volontés

Une volonté inadéquate en relation à un processus réflexif biographique

- La volonté de mettre du mouvement interne dans un environnement harmonieux : Claudia s'est rendu compte qu'elle voulait mettre du mouvement interne dans l'environnement naturel où elle médite « *Après coup, je me suis aperçue que je voulais mettre du mouvement interne dans ce lieu* » (60). Ce qui était inadéquat : « *Je m'en suis aperçu quand je me suis rendu compte que ce lieu me nourrissait en relation avec l'immense paix que j'y ressentais, sa lumière, une atmosphère de présence consciente d'elle-même, une tonalité que je ne connaissais pas.* » (61-64). Claudia résume la situation : « *Je voulais apporter du mouvement à ce lieu et c'est ce lieu qui m'apportait quelque chose* » (64-65)

- La volonté d'apporter de l'amour aux autres (relations) : Claudia explique un comportement passé, elle voulait donner de l'amour aux autres sans rien « *garder pour elle* ». « *Pendant de nombreuses années, je voulais 'donner de l'amour' aux personnes qui m'entouraient ou que je rencontrais.* » « *Je ne voulais rien 'garder pour moi' et*

donnais tout cet amour autour de moi, c'était un mouvement de 'se charger et se déverser'. » (66-70) Elle explique comment elle a réalisé (en amont de cette Introspection) que ce n'était pas un comportement adéquat : « Mais j'ai découvert que cette manière de faire était forcée et volontaire. Je me suis rendue compte que ce comportement n'était pas adéquat. » (67-71). Dans le présent de cette Introspection, elle a une nouvelle prise de conscience qui donne de nouvelles informations par rapport à ses compréhensions passées, et qui vient enrichir ses connaissances intimes et personnelles sur l'amour : elle « est » cet amour « présent dans sa présence » partout où elle est, et cet amour est « actif » par lui-même, ce qui vient prolonger le fait que la « volonté d'aimer est de trop » : « A présent ça m'apparaît clairement, je suis cet amour en moi et il est actif par lui-même. Il est dans ma présence et partout où je suis, il est. » (75-77)

Une volonté favorable en relation avec la perception du mouvement interne :

- Volonté de vivre le processus et non le résultat. Alors qu'elle ressent des douleurs dans le cœur et la gorge en relation à des émotions, Claudia sait que celles-ci vont se transformer : « Je sens que c'est un moment de guérison important pour moi » (86). Cependant c'est la manière dont cette transformation s'effectue qui intéresse Claudia, et non pas le résultat une fois le processus terminé : « C'est le processus qui m'intéresse, pas le résultat en tant que sensation d'être guérie » (90-91).

- Volonté d'apprécier le processus dans l'instant, comme il est. Dans le même contexte que précédemment, Claudia veut poser son attention sur le processus en détail : « Je ne veux pas perdre une miette de « comment ça se donne, comment ça se transforme » (86-87), de plus elle veut tout apprécier dans l'instant sans discrimination : « Je veux goûter à chaque seconde de ce que je vis, comme je le vis, j'aime tout. » (95-96)

Les rapports positifs

A la douleur : c'est parce que Claudia aime tout sans rien rejeter que la douleur est acceptée et même aimée, dans le contexte où elle a confiance dans le fait que ces douleurs vont se transformer: « J'aime ces moments d'inconfort où le mouvement interne vient tirailler dans la souffrance physique et psychique elle-même ». (88-89)

A soi : dans le contexte où elle avait formulé la volonté inadéquate d'« apporter du mouvement », Claudia constate : « Je ne me suis pas jugée » (65).

Des attitudes

Favorables

La curiosité : dans le contexte de « *moments d'inconforts où le mouvement interne vient tirailler dans la souffrance physique et psychique* », Claudia se demande comment le mouvement interne va transformer sa souffrance : « *Parce que je suis curieuse d'observer comment il va s'y prendre pour la transformer.* » (89-90)

L'intérêt : L'intérêt est aussi une attitude favorable qu'adopte Claudia par rapport au processus de transformation, « *C'est le processus qui m'intéresse, et pas le résultat en tant que sensation d'être guérie.* » (90-91)

La confiance dans les effets du mouvement interne : Claudia y expérimente ses douleurs « *tout en sachant par expérience que ça va me guérir.* » (91-92. IS 2).

Les émotions

Dans la première Introspection Sensorielle, Claudia évoque à plusieurs reprises des émotions en relation à des souffrances qui viennent de sa propre histoire. La tristesse qu'elle ressent, mais qui n'est pas nommée, est associée aux douleurs dans le cœur et la gorge.

Tristesse : « *Je reconnais, en relation avec la douleur dans le cœur et dans la gorge, les émotions qui y sont rattachées.* » (83-84)

Évocation de souffrances : Claudia fait des allusions à des souffrances qui sont issues de sa propre histoire : « *je me vois me retourner et regarder toute cette souffrance passée* » (92-93). Elle évoque de nouveau cette souffrance plus loin, en relation avec le mouvement interne qu'elle ressent : « *J'ai vu toute cette souffrance contenue dans un mouvement qui entrainait en moi tout en se transformant totalement* » (100-101).

3 Troisième catégorie : Les quatre modes de pensées, quotidiennes, « méta », pré-réflexif du Sensible premier niveau et pré-réflexif du Sensible deuxième niveau

3.1 Introspection Sensorielle n°1

3.1.1 Premier niveau du pré-réflexif du Sensible

Compréhension : Claudia décrit des comportements en relation avec son histoire biographique. Il s'agit de comportements liés à ses croyances et représentations concernant l'amour : « *Pendant de nombreuses années, je voulais 'donner de l'amour' aux personnes qui m'entouraient ou que je rencontrais. Mais j'ai découvert que cette manière de faire était forcée et volontaire. Je ne voulais rien 'garder pour moi' et donnais tout cet amour autour de moi, c'était un mouvement de 'se charger et se déverser'. Je me suis rendue compte que ce comportement n'était pas adéquat. J'ai pris conscience que l'amour que j'avais rencontré en tout et partout (à vingt-cinq ans dans une expérience paroxystique qui m'avait totalement transformée du jour au lendemain), cet amour-là n'a pas besoin d'être donné, ou pas donné. Il est. Il s'agit de l'être et pas de faire 'avec'. C'est-à-dire que petit à petit je n'ai plus eu à donner (ou pas) cet amour. A présent ça m'apparaît clairement, je suis cet amour en moi et il est actif par lui-même. Il est dans ma présence et partout où je suis, il est.* » (66-77. IS 1)

Connaissance par contraste : elle est expliquée dans mon analyse sur les étapes impliquant mise en lien et prise de conscience. J'ajoute néanmoins que cette connaissance par contraste est subordonnée à une croyance antérieure (en l'occurrence, croyance qu'il fallait mettre du mouvement) : « *Après coup, je me suis aperçue que je voulais mettre du mouvement interne dans ce lieu. Je m'en suis aperçue quand je me suis rendue compte que ce lieu me nourrissait en relation avec l'immense paix que j'y ressentais, sa lumière, une atmosphère de présence consciente d'elle-même, une tonalité que je ne connaissais pas. Je voulais apporter du mouvement à ce lieu et c'est ce lieu qui m'apportait quelque chose.* » (60-65. IS 1)

Vision imaginaire métaphorique porteuse de sens, en relation avec la biographie du sujet : Claudia décrit une vision dans laquelle elle se voit elle-même, ainsi que la souffrance qu'elle porte en elle (liée à son histoire passée). Cette vision imaginaire est porteuse de sens parce qu'elle permet au sujet de prendre conscience de son rapport à sa propre souffrance : « *J'ai une vision imaginaire : je me vois me retourner et regarder toute cette souffrance passée. Je vois aussi que j'y suis attachée, elle fait tellement partie de moi, de mon histoire intérieure, que je ne souhaite pas la lâcher.* » (92-95)
Après une prise de conscience, Claudia décrit sa vision imaginaire qui évolue et se

transforme en relation au mouvement interne. Le sens est contenu dans le fait que la souffrance se transforme : « *Le fait de penser que c'est une forme d'amour a fait évoluer ma vision, j'ai vu toute cette souffrance contenue dans un mouvement qui entrainait en moi tout en se transformant totalement.* » (99-101)

Sens existentiel à caractère universel, créativité

Pensée qui se donne / découverte / fait de connaissance : à ce niveau, Claudia quitte la biographie pour entrer dans des pensées plus universelles, non plus liées à une histoire biographique mais à un sentiment d'existence dans lequel le « je » coexiste dans un chiasme avec un amour universel. La pensée semble arrivée soudainement, « elle apparaît » : « *A présent ça m'apparaît clairement, je suis cet amour en moi et il est actif par lui-même. Il est dans ma présence et partout où je suis, il est.* » (75-77)

3.1.2 Deuxième niveau du pré-réflexif du Sensible

Associé à des images métaphoriques porteuses de sens. Plus loin dans l'Introspection, une autre pensée se donne de la même façon, « elle apparaît » pour Claudia, mais cette fois le sens existentiel y est nommé. A ce niveau, Claudia ne parle plus de détails de sa vie personnelle mais se situe en surplomb de sa vie présente, ses croyances et représentations. Les souffrances personnelles sont transcendées, « ma souffrance allait nourrir d'un goût de joie spécifique le flot de joie qui Est ». Ainsi l'aspect personnel biographique se fond dans une représentation de soi en tant que singularité, en relation avec ce qui a un caractère universel et que Claudia cherche à nommer : « Source », « Ultime », « Océan », « Flot de joie ».

Les images de flots, d'eau, d'océan, sont typiques des représentations métaphoriques du Sensible. « *Ça m'apparaît comme étant le sens ultime, ou en tout cas, un des sens ultimes d'être une vie incarnée, ou d'avoir traversé des vies incarnées si j'en crois ma connaissance de moi-même au niveau de l'âme (au-delà du temps et de l'espace et de l'identité de cette vie). Toute cette réflexion est venue du fait que je savais de manière immanente que toute ma souffrance allait être transformée en joie, et allait nourrir... Comment l'appeler ? La source ? L'Ultime ? Ce que j'ai nommé plus haut « l'océan ».* Je savais donc de manière immanente que toute ma souffrance allait nourrir d'un goût de joie spécifique le flot de joie qui EST. » (116-123)

Vision imaginaire métaphorique et porteuse de sens : comme pour les exemples précédents, des souffrances personnelles laissent place à un sentiment d'existence

singulier dans lequel le caractère biographique a disparu. Ici, la représentation de la singularité se donne en vision de rivière, tandis que l'universel est un océan. Le sens apparaît par la vision de la rivière qui va se fondre dans l'océan – l'individualité va se mélanger à l'universalité : *« Je sentais que mon expérience d'âme était comme une rivière qui venait se fondre dans l'océan. Je lui disais que je sentais que mon expérience allait enrichir l'océan lui-même. Que ce qui était joie et amour, me semblait-il jusqu'à présent, n'avait pas besoin d'autres joies et amours que ceux contenus en elle-même. (Que ce qui me semblait jusqu'à présent joie et amour n'avait pas besoin d'autres joies et amours que ceux contenus en elle-même, « elle-même » étant « la rivière qui va se fondre dans l'océan »). Pourtant mon expérience spécifique, comme celle de chacun, allait la nourrir de connaissance d'elle-même, ce qui ne pourrait être vécu sans l'altérité, une relation à cet « océan » et (à) la spécificité, c'est-à-dire moi en tant qu'individu. »* (106-116).

4 Troisième catégorie : Les parts actives du Sensible et du sujet combinées : séquences et évolutivité globale des Introspections Sensorielles

4.1 Première séquence : évolutive

(Les chiffres entre parenthèse correspondent au tableau en annexe.)

Cette première séquence aboutit à une connaissance par contraste.

De la vision et sensation (1) découle une pensée (2), une connaissance arrive en relation avec (1), qui entraîne une connaissance par contraste (3).

4.2 Deuxième séquence : maturation

Cette séquence est comme une maturation de l'étape précédente et aussi une préparation de l'étape d'après.

Description de la prise de conscience (4 – connaissance par contraste), puis synthèse (5) et expression de rapport à soi (6).

4.3 Troisième séquence : évolutive

Apparaît clairement un nouveau commencement, une étape très évolutive et active, avec passages clairs de la modification de la pensée à la modification des sensations physiques.

Une association de pensées (7) se produit, découlant de la prise de conscience précédente, 8 qui décrit des comportements passés (8) et se développe (9), ce qui aboutit à une nouvelle prise de conscience (10) qui entraîne une sensation physique en relation avec la sensation du mouvement interne (11). Se produit alors une association de pensées liant connaissance expérientielle et sensation (12), également en relation avec des sensations physiques et des émotions (13).

4.4 Quatrième séquence : maturation

Ce quatrième mouvement marque un recul, c'est encore un temps d'intégration et de maturation. Cette partie concerne beaucoup le rapport au vécu, aux processus et aux sensations physiques.

Description de deux autres perceptions en même temps que la précédente (14), des sensations physiques sont alors associées à une connaissance par expérience (15). Description de rapport au contenu de vécu (16). Description de rapport au processus de transformation en relation avec le mouvement interne (17). Expression du rapport aux sensations physiques (18) aboutissant à une connaissance expérientielle (19).

4.5 Cinquième séquence : évolutive

Cette séquence évolue jusqu'à un pic qui est celui de la libération des tensions et des douleurs physiques et émotionnelles, suivie d'une vision paisible (espace et clarté).

Elle est composée de visions métaphoriques, d'associations, de prises de conscience, de changements de représentations, à nouveau de vision et enfin de libération.

Vision imaginaire métaphorique porteuse de sens (20). Expression d'un rapport à soi (21), puis expression d'un rapport au processus (22). La pensée évolue (23) et aboutit à une nouvelle prise de conscience (24) qui crée un changement de représentation (25). Ce changement de représentation fait évoluer la vision métaphorique porteuse de sens (26). En découle une libération des tensions et douleurs physiques (27), qui aboutit à une vision d'espace et de clarté (28).

4.6 Sixième séquence : évolutive

Cette dernière séquence a pour origine une réflexion qui évolue avec un imaginaire porteur de sens existentiel et qui fait naître une nouvelle prise de conscience. La conclusion de cette séquence (qui est aussi la fin de toute l'Introspection Sensorielle) fait apparaître une connaissance intérieure nourrie du sens qui s'est déployé précédemment.

Réflexion évolutive associée à des images métaphoriques porteuses de sens existentiel (29). En découle une nouvelle prise de conscience et un changement des représentations (30). S'effectue ensuite un retour en amont de la connaissance de ce qui a fait naître la dernière vision (31). Expression d'un savoir immanent à l'origine du sens des images métaphoriques précédentes (32).

4.7 Alternance des séquences évolutives et des séquences de maturation

Je constate que les séquences « évolutives » sont alternées de séquences « de maturation », sauf en ce qui concerne les deux dernières séquences qui, bien que comportant des « tops départ » et des « tops arrivée », se succèdent sans période d'intégration et de maturation.

Pour ce qui est des quatre séquences évolutives (les première, troisième, cinquième et sixième), voici comment chacune se termine. La première, par une connaissance par contraste. La troisième, par le mouvement qui tiraille dans des localisations physiques et émotionnelles - ce qui n'est pas encore une résolution mais plutôt un pic, dans le sens où la perception du mouvement interne donne la sensation de rentrer dans une résistance associée à une douleur. Cette résolution des tensions et douleurs est le pic de la séquence évolutive suivante, (la cinquième) avec des effets de vision d'espace et de clarté. La sixième séquence se termine par un pic cognitif : une connaissance intérieure nourrie de sens existentiel.

4.8 Conclusion : Modification évolutive vers un mieux-être des sensations, pensées, émotions en relation avec le mouvement interne

Il apparaît clairement qu'avec la sensation du mouvement interne dans le cœur et la gorge, sont perçues dans ces endroits des douleurs physiques associées à des émotions.

Après un processus de mouvement des pensées, des visions et une prise de conscience – « l'attachement est une forme d'amour » –, une libération des douleurs s'effectue dans une sensation de lave vivante et épaisse créant un espace de clarté bleue.

Il y a donc une modification évolutive de l'Introspection Sensorielle n°1 de manière globale, suite à des séquences évolutives et de maturation, conduisant vers un mieux-être final.

Annexe VI – Verbatim

1 **RÉCIT D'EXPÉRIENCES PAROXYSTIQUES À LA PREMIÈRE**
2 **PERSONNE AUTOUR D'UN PROCESSUS D'ÉVOLUTION DANS LE**
3 **SENSIBLE EN GÉNÉRAL ET SUR LE SENS DE L'AMOUR EN**
4 **PARTICULIER**

5
6 **PROCESSUS OBSERVÉ À PARTIR DE LA RESTITUTION**
7 **D'INTROSPECTIONS SENSORIELLES**

8
9 Par Claudia Nottale

10
11
12 « *D'où vient ce malaxage, d'où vient ce mouvement interne, selon vous ? (...) Est-*
13 *ce que vous avez l'impression que ce n'est pas humain ou au contraire est-ce que*
14 *vous avez le sentiment profond que c'est une grande humanité qui vous anime ?*
15 *Que c'est complètement humain ?*

16 *Ce n'est pas quelque chose d'étranger à l'homme ; c'est tout simplement la nature*
17 *humaine. Simple... Il faut être simple pour vivre cela, du moins le temps d'un*
18 *instant. Il faut être simple en permanence pour que cette chose existe en*
19 *permanence. (...) Reconnectez cet amour qui est vous ; qui n'est pas simplement*
20 *dans vous mais qui est vous. Et ne croyez pas que ça se trouve dans les idées, ça*
21 *se trouve dans le corps. La chair du corps. »*

22 *Danis Bois, extrait de l'introspection sensorielle du 7 août 2003, durant un stage*
23 *d'université d'été à Chamblay.*

24
25 Préambule.

26 J'ai écrit ce récit en prenant pour base huit introspections sensorielles que j'ai
27 réalisées entre le 7 et le 19 juin 2011. Sur les huit j'en ai gardé quatre. Je les
28 enregistrais sur un dictaphone en temps réel tandis que je les décrivais, et les ai
29 retranscrites par la suite, sauf la première que je n'ai pas enregistrée et que j'ai
30 écrite de mémoire le jour même. Pour les différencier du reste du récit et obtenir
31 une meilleure visibilité, je leur ai donné une coloration de texte bleue. Le récit
32 global a été écrit du 7 juin au 6 novembre 2011, avec des interruptions.

35

36 Contexte.

37 Nous sommes aujourd'hui le mardi 7 juin 2011 et je passe une semaine de
38 vacances dans le Finistère afin de travailler sur un récit destiné à servir de
39 données pour le master de recherche en psychopédagogie perceptive que j'ai
40 entrepris. Ce matin avec mon compagnon nous avons fait une méditation dans un
41 endroit merveilleux, sur la Côte sauvage, à cent mètres de la mer près d'une
42 chapelle typiquement bretonne.

43 Nous sommes assis sur les marches donnant accès à une source d'eau.

44

45 [1 - Introspection sensorielle du mardi 7 juin 2011, retranscrite de mémoire le jour](#)
46 [même.](#)

47 Est écrit en italique et entre parenthèse ce que j'ai ajouté dans une autre phase
48 d'écriture afin de clarifier ou d'expliquer ce que j'avais décrit dans un premier
49 temps. Les numéros correspondent à des titres que j'ai relaté dans le sommaire
50 mais que je ne reporte pas dans les descriptions d'introspections sensorielles pour
51 en garder toute la fluidité.

52

53 1 Je me sens tout de suite en relation avec l'atmosphère de ce lieu dans la nature,
54 par la perception de mon bassin assis sur la pierre. J'ai une sensation de
55 présence dans le bas de la colonne vertébrale en relation à cette pierre. Autour de
56 nous les oiseaux chantent paisiblement, nous sommes à l'abri du vent mais on
57 l'entend bruisser dans les feuilles des peupliers, comme me le fait remarquer mon
58 compagnon. Le site me paraît très lumineux, profondément paisible, dans ma
59 vision intérieure je vois beaucoup de lumière. La pensée me vient que c'est un
60 endroit « protégé » dans l'invisible. 2 Après coup, je me suis aperçu que je voulais
61 mettre du mouvement interne dans ce lieu. Je m'en suis aperçu quand je me suis
62 rendu compte que ce lieu me nourrissait en relation avec l'immense paix que j'y
63 ressentais, sa lumière, une atmosphère de présence consciente d'elle-même, une
64 tonalité que je ne connaissais pas. Je voulais apporter du mouvement à ce lieu et
65 c'est ce lieu qui m'apportait quelque chose. Je ne me suis pas jugée. 3 J'ai fait un
66 lien avec mon rapport à l'amour : pendant de nombreuses années, je voulais
67 « donner de l'amour » aux personnes qui m'entouraient ou que je rencontrais.

68 Mais j'ai découvert que cette manière de faire était forcée et volontaire. Je ne
69 voulais rien « garder pour moi » et donnais tout cet amour autour de moi, c'était un
70 mouvement de « se charger et de se déverser ». Je me suis rendu compte que ce
71 comportement n'était pas adéquat. J'ai pris conscience que l'amour que j'avais
72 rencontré en tout et partout (*à vingt-cinq ans dans une expérience paroxystique*
73 *qui m'avait totalement transformée du jour au lendemain*), cet amour-là n'a pas
74 besoin d'être donné, ou pas donné. Il est. Il s'agit de l'être et pas de faire « avec ».
75 C'est-à-dire que petit à petit je n'ai plus eu à donner (ou pas) cet amour. A présent
76 ça m'apparaît clairement, je suis cet amour en moi et il est actif par lui-même. Il
77 est dans ma présence et partout où je suis, il est. 4 Je sens à ce moment de
78 réflexion de ma méditation que le mouvement interne commence à concerner ma
79 matière. Ça commence par le côté droit des cervicales et des mâchoires. Ça va
80 ensuite concerner le cœur, les poumons, les dorsales puis dans un deuxième
81 temps la gorge, petit à petit c'est une grande partie du fascia axial profond qui est
82 sollicité par le mouvement interne. C'est un vrai traitement de l'intérieur. Je
83 reconnais, en relation avec la douleur dans le cœur et dans la gorge, les émotions
84 qui y sont rattachées. (...) Tout se passe dans la matière, pendant ce temps ma
85 conscience témoin est égale à elle-même, stable et calme, je vis cette expérience
86 sur un fond de paix. Je sens que c'est un moment de guérison important pour moi.
87 Je ne veux pas perdre une miette de « comment ça se donne, comment ça se
88 transforme ». J'aime ces moments d'inconforts où le mouvement interne vient
89 tirailler dans la souffrance physique et psychique elle-même, parce que je suis
90 curieuse d'observer comment il va s'y prendre pour la transformer. C'est le
91 processus qui m'intéresse, et pas le résultat en tant que sensation d'être guérie,
92 tout en sachant par expérience que ça va me guérir. 5 J'ai une vision imaginaire :
93 je me vois me retourner et regarder toute cette souffrance passée. Je vois aussi
94 que j'y suis attachée, elle fait tellement partie de moi, de mon histoire intérieure,
95 que je ne souhaite pas la lâcher. Ça ne me dérange pas, je veux goûter à chaque
96 seconde de ce que je vis, comme je le vis, j'aime tout. Justement ma pensée
97 chemine et je me dis que cet attachement à ma souffrance profonde est une forme
98 d'amour. Je n'avais jamais envisagé l'attachement comme ça. J'ai toujours cru
99 que l'attachement n'était pas de l'amour. Le fait de penser que c'est une forme
100 d'amour a fait évoluer ma vision, j'ai vu toute cette souffrance contenue dans un
101 mouvement qui entrainait en moi tout en se transformant totalement. La résistance

102 dans le cœur, les poumons et la gorge, a fondu dans un mouvement qui m'est
103 apparu comme soudain, et les résistances et tiraillements dans la matière se sont
104 transformés dans une sensation de lave vivante, épaisse et souple créant
105 beaucoup d'espace, au sein d'une clarté transparente et bleutée. Je me sentais
106 libérée. 6 J'ai raconté tout haut à mon compagnon que je sentais que mon
107 expérience d'âme était comme une rivière qui venait se fondre dans l'océan. Je lui
108 disais que je sentais que mon expérience allait enrichir l'océan lui-même. Que ce
109 qui était joie et amour, qui, me semblait-il jusqu'à présent, n'avait pas besoin
110 d'autres joies et amours que ceux contenus en elle-même. *(Que ce qui me*
111 *semblait jusqu'à présent joie et amour n'avait pas besoin d'autres joies et amours*
112 *que ceux contenus en elle-même. « Elle-même » étant « la rivière qui va se fondre*
113 *dans l'océan »).* Pourtant mon expérience spécifique, comme celle de chacun,
114 allait la nourrir de connaissance d'elle-même, ce qui ne pourrait être vécu sans
115 l'altérité, une relation à cet « océan » et (à) la spécificité, c'est-à-dire moi en tant
116 qu'individu. Ça m'apparaît comme étant le sens ultime, ou en tout cas, un des
117 sens ultimes d'être une vie incarnée, ou d'avoir traversé des vies incarnées si j'en
118 crois ma connaissance de moi-même au niveau de l'âme (au-delà du temps et de
119 l'espace et de l'identité de cette vie). Toute cette réflexion est venue du fait que je
120 savais de manière immanente que toute ma souffrance allait être transformée en
121 joie, et allait nourrir... Comment l'appeler ? La source ? L'Ultime ? Ce que j'ai
122 nommé plus haut « l'océan ». Je savais donc que toute ma souffrance allait nourrir
123 d'un goût de joie spécifique le flot de joie qui EST.

124

125 Réciprocité actuante avec la présence de mon compagnon lors de l'introspection
126 sensorielle.

127 Il me semble important de préciser ici que pendant cette introspection, je
128 partageais verbalement avec mon compagnon ce que je vivais. La réciprocité
129 actuante entre nous, le fait de constituer un point d'appui l'un pour l'autre, sa
130 présence qui m'est apparu comme soignante lorsque que j'en ai senti la qualité
131 ainsi que son cœur ouvert, ont contribué grandement au contenu de vécu de cette
132 introspection. Pendant ce temps, lui-même me faisait part de ce qu'il vivait, mais je
133 ne le transcris pas parce que mon compagnon ne fait pas partie des trois sujets
134 que j'étudie (deux entretiens avec des personnes différentes et mon récit de vie
135 intérieure.)

136 Pendant cette méditation, je me suis dit que cette introspection sensorielle pouvait
137 être un point de départ pour démarrer mon récit de vie intérieure.

138

139 Récit en première personne et peur de me dévoiler.

140 Réfléchir à ce récit de vie a déjà généré des effets au niveau de mon identité. Des
141 questions essentielles se sont posées : quelle ligne directrice choisir ? Est-ce que
142 je peux tout dire ? Est-ce que le cadre scientifique du master en psychopédagogie
143 perceptive peut accueillir toutes mes expériences vécues ? Qu'est-ce qui, pour
144 moi, est de l'ordre d'un dévoilement intime ? Comment rester intime sans rentrer
145 dans mon histoire « privée » ? Comment la communauté des somato-
146 psychopédagogues va-t-elle accueillir mon récit d'expériences paroxystiques ? J'ai
147 besoin de temps pour faire le tri entre ce que je garde secret et ce que je dévoile.
148 Pour ce qui est de la peur, je ne connais que deux antidotes : la confiance et le
149 courage. Je sais et découvre à la fois que c'est en étant dans l'action que les
150 réponses arrivent. Pour ce qui est de la différence entre un témoignage privé et
151 intime je me nourris et m'appuie intérieurement sur la thèse de doctorat d'Eve
152 Berger qui aborde ce sujet : *Rapport au corps et création de sens en formation*
153 *d'adultes*. Je trouve aussi un appui, tout en découvrant que les personnes qui
154 écrivent un récit de vie peuvent être confrontées aux mêmes difficultés que moi,
155 en lisant le livre de Marie-Christine Josso (spécialiste de cette approche) :
156 *Cheminer vers soi*.

157

158 J'ai relu douze ans de journaux intimes, ce qui m'a fait mesurer l'étendue de mes
159 expériences. J'ai pu trier celles qui faisaient parties du paradigme du Sensible : en
160 relation avec le mouvement interne, le corps et le sujet ; et celles qui n'étaient pas
161 de cet ordre. Déjà, cela simplifiait les choses et rendait à mes yeux plus
162 acceptables les expériences ! En effet, dès lors qu'elles ne sont pas du domaine
163 du Sensible il n'est pas pertinent que je m'y intéresse ici. Le fait de relire pendant
164 trois jours (les 2, 3 et 4 mai 2011) mes journaux intimes sur une douzaine
165 d'années m'a permis de prendre la mesure de tout ce que j'avais vécu dans ce
166 laps de temps et qui ressemblait aux pièces d'un immense puzzle. J'ai senti que
167 ce puzzle se rassemblait et que c'est au niveau identitaire, celui de ma
168 personnalité, que ça se jouait. Il s'agit depuis d'intégrer toutes les expériences
169 faite par ma personnalité.

170

171 Etre l'amour que je suis en me simplifiant.

172 Les intégrer pour mieux les lâcher. Parce que, très vite, j'ai eu la conscience que
173 l'objectif n'était pas d'être « quelqu'un » mais de mieux être cet amour que je suis
174 déjà. Je sens qu'en même temps que j'intègre, que j'emboîte toutes ces pièces de
175 puzzle d'expériences vécues, je ne m'accroche pas à ce que l'intégration me fait
176 devenir dans la personnalité. Je le lâche, ce qui aboutit à une grande simplification
177 de moi-même. Au terme de ce parcours, si terme il y a, en ce cas terme de ce
178 cycle de vie, il s'agira d'activer dans une continuité ce que je sens de plus en plus
179 souvent : une extrême simplification de moi-même où je me ressens vivre dans
180 une présence animée et autonome en relation de laquelle j'ajuste mon
181 comportement à chaque instant, en fonction du moment présent. Je sais aussi que
182 ça ne me fait pas faire l'économie de ce récit global et de son analyse.

183

184 La relation à l'amour comme fil conducteur.

185 Aujourd'hui nous sommes le samedi 11 juin 2011. Les méditations qui ont suivi
186 celle du 8 juin me confirment ce dont j'avais eu déjà l'intuition : le fil conducteur de
187 ce récit est ma relation à l'amour.

188

189 Première expérience paroxystique selon Maslow et changement de vie.

190 Si le fil conducteur de ce récit est l'amour, c'est parce que celui-ci a été le point
191 de départ d'une nouvelle vie lorsque j'avais vingt-cinq ans. L'Amour m'est « tombé
192 dessus » en traversant une rue de Paris, en une expérience paroxystique
193 fulgurante. Les états de grâce que je vivais depuis quelque temps se sont
194 emboîtés dans une pensée : « c'est ça ! ». Et c'est dans ce moment où la
195 cognition a fusionné avec les perceptions qu'une « illumination » a eu lieu en moi,
196 en un instant. J'ai comme « implosé ». L'Amour était partout et en tout. C'est-à-
197 dire que tout, l'espace, moi, l'air, les gens, les voitures, la rue... tout, absolument
198 tout était constitué d'amour. Il n'y avait aucune distinction ou séparation, c'était
199 une sensation d'unité totale d'amour. De cet instant, je n'ai plus jamais été la
200 même. Il y a eu un « avant » et un « après ». Et j'ai changé ma vie. J'ai arrêté la
201 psychanalyse que je suivais depuis cinq ans et qui m'avait permis de survivre au
202 suicide d'une personne proche. Très vite j'ai quitté le travail alimentaire que je ne
203 supportais plus et je suis devenue intermittente du spectacle. J'ai pu vivre des arts

204 vivants, devenir comédienne de manière professionnelle, metteur en scène,
205 auteur, réalisatrice et professeur de théâtre. J'étais portée par une motivation
206 intrinsèque, je voulais transmettre ce que j'avais vécu, je le faisais sans en parler
207 directement, par le biais des spectacles que je créais et mettais en scène. Je le
208 faisais aussi par l'intermédiaire de ma présence en jouant des pièces de théâtre.
209 Avec cette expérience paroxystique, j'avais basculé dans un nouveau monde, tout
210 un pan de l'existence se dévoilait. Mes perceptions des cinq sens me semblaient
211 plus claires, plus fines, j'avais une façon nouvelle de voir la vie, les humains, le
212 monde, la nature, j'avais l'impression qu'un voile opaque était tombé. C'était
213 physique et psychique.

214 En réfléchissant plus tard à cette expérience paroxystique « d'amour en tout et
215 partout » vécue à vingt-cinq ans, j'ai compris que des conditions avaient favorisé
216 l'émergence de cet état, bien qu'elles n'aient pas été conscientisées. Je ne
217 cherchais rien de cet ordre et les états paroxystiques ne faisaient pas partie des
218 préoccupations de ma vie. Cependant je prenais à cette époque des cours
219 individuels de chant, aussi les exercices de respiration que je pratiquais dans ce
220 contexte avaient pu créer une ouverture en moi, d'autant que mon professeur
221 pratiquait le yoga et le zen. J'étais en outre stagiaire d'un comédien assistant de
222 Peter Brook et les exercices que nous pratiquions (notamment ceux développant
223 une forme perceptive d'empathie) créaient aussi une ouverture de conscience.
224 D'autre part je m'étais mise à lire Steiner, je n'ai absolument aucun souvenir de ce
225 qui a fait que j'ai eu un de ses livres sous les yeux et je ne me souviens pas non
226 plus du titre de l'ouvrage. J'ai juste le vague souvenir d'exercices que je pratiquais
227 en lisant et que « ça marchait », un champ inconnu et nouveau s'ouvrait en moi. A
228 l'inverse je n'ai pas l'impression que la psychanalyse ait créé une ouverture dans
229 ce sens là. Elle a eu d'autres fonctions dans ma vie, par exemple celles de
230 m'accompagner dans le deuil et de me rendre autonome financièrement.

231

232 L'épreuve qui a suivi.

233 Les six premiers mois qui ont suivi ce bouleversement j'ai dû également traverser
234 des épreuves auxquelles je n'étais pas préparée.

235

236

237

238

239

240

241 Bref, c'était une période terriblement douloureuse en même temps que je
242 découvrais un monde merveilleux d'amour. Je n'avais aucun repère autour de
243 moi, aucun référent pour m'accompagner ou me guider dans la tourmente ainsi
244 que dans ce nouvel univers qui s'ouvrait à moi.

245

246 Qui d'autre témoigne de cet Amour ?

247 Cet Amour avec un grand A que j'avais rencontré, qui en parlait ? J'ai cherché
248 dans les religions. Je l'ai trouvé tout d'abord dans le soufisme et me suis plongée
249 dans *Le livre du dedans* de Rûmi, puis dans les récits de mystiques bouddhistes
250 et chrétiens. Un jour, je découvre « par hasard » une photo de sainte Thérèse de
251 Lisieux enfant. Son regard m'interpelle et me touche : « Comment une si petite fille
252 peut-elle avoir un regard aussi profond ? ». Je plonge dans ses yeux, il me semble
253 que l'un d'eux regarde le monde et que l'autre est immergé dans un océan
254 d'amour. Je me tourne vers ses écrits et étudie pendant dix ans son récit de vie,
255 ses pièces de théâtres, ses correspondances et les témoignages du procès du
256 clergé pour établir sa sainteté. Je découvre aussi le très beau film d'Alain Cavalier
257 sur elle, « Thérèse », qui me touche par sa sobriété et son caractère essentiel et
258 concentré. Moi-même j'ai le projet d'écrire une pièce de théâtre pour témoigner
259 par son intermédiaire de l'Amour que j'ai rencontré. A travers ce que je lis d'elle et
260 sur elle, je ressens à la fois une répulsion pour la religion et une fascination pour
261 le rapport à l'Amour de Thérèse envers Jésus-Christ, le Divin et aussi les êtres
262 humains. Son expérience est en résonance avec celle que je fais de « l'Amour en
263 tout et partout ». Pour autant, je fais une mauvaise interprétation de la façon dont
264 je peux vivre cet Amour, et les écrits de Thérèse de Lisieux ne me démentent pas.
265 Je croyais que je ne pourrais le vivre totalement et pleinement que lorsque je
266 serais décédée. Je croyais alors que vivre l'Ultime consistait à fusionner avec lui,
267 et pour cela le corps était un handicap, aussi je pensais qu'il fallait en faire
268 l'expérience en quittant son corps.

269

270 Découverte du corps Sensible, premières expériences paroxystiques
271 intermédiaires et changement des représentations.

272 Entre trente et trente-et-un an, je découvre la fasciathérapie et la Méthode Danis
273 Bois qui vont me faire changer toutes les représentations que j'avais sur mon
274 corps et sur l'être humain.

275 Le corps qui était l'obstacle est devenu le lieu même de tous les possibles ! Dans
276 les toutes premières introspections sensorielles que j'ai faites en groupe (dans la
277 Méthode Danis Bois) en tant que stagiaire, j'ai découvert que je pouvais être là,
278 assise sur une chaise, et en même temps dans un autre lieu de l'espace, sans
279 quitter mon corps. Dans une autre expérience, dans les mêmes conditions, j'ai
280 senti un minuscule mouvement dans le bas de ma colonne vertébrale, montant en
281 serpentant, que j'ai ressenti pourtant comme immense et qui m'a mise en relation
282 avec une puissance dans mon corps me faisant penser au nucléaire en positif !
283 (J'utilise les mots qui m'ont traversée alors, associés à la sensation.) Dans une
284 troisième introspection, j'ai ressenti que mes « cellules » (mot qui m'a traversé
285 aussi à ce moment-là) n'étaient pas faites de matière inerte mais étaient douées
286 de « supra ou hyper intelligence » . Elles étaient vivantes et ça se donnait dans
287 une perception physique, en vision et en conscience. Oui, tout était possible et la
288 vie devenait une aventure passionnante. Ce corps non pris en compte dans
289 certaines spiritualités, tellement repoussé, mal-aimé, coupable en regard de la
290 sexualité dans certaines croyances, était justement la clef, la voie de passage de
291 tous les possibles ! Et quelle clef !

292 Ces expériences paroxystiques que je qualifierais d'intermédiaires - c'est-à-dire ni
293 à la dimension d'un cataclysme qui vient tout transformer selon Maslow, comme
294 celle que j'ai relatée plus haut vécue à vingt-cinq ans, ni selon Danis Bois dans le
295 paradigme du Sensible, c'est-à-dire subtiles et à « bas régime » - ces premières
296 expériences paroxystiques intermédiaires en relation avec le Sensible ont changé
297 mon rapport au corps, au vivant et à la vie. Une autre expérience fondatrice deux
298 ou trois ans plus tard a transformé définitivement ma conception du corps et de
299 l'être humain. J'étais en première année de formation professionnelle dans la
300 Méthode Danis Bois, nous faisons un exercice pratique d'accompagnement
301 manuel. Tous les participants s'étaient choisis et il ne restait qu'une personne de
302 libre. Cette femme sur qui je devais poser les mains m'était antipathique et je
303 n'avais pas envie de travailler avec elle. Or en posant les mains sur ses jambes, je
304 réalise que ce que je ressens de son corps n'a rien à voir avec sa personnalité qui
305 me déplaisait. Ma représentation du corps et de l'être humain change : la

306 personnalité devient une toute petite part du vivant de la personne globale, alors
307 que jusqu'à présent la personnalité prenait toute la place dans ma vision de l'autre
308 et de moi-même. Et si je regarde d'aujourd'hui, elle peut même m'apparaître
309 comme anecdotique, cette personnalité. Elle m'apparaît ainsi parce que j'ai une
310 connaissance des conditionnements familiaux, sociaux, culturels, religieux etc. qui
311 font l'histoire biographique de la personne. J'ai aussi une connaissance des
312 stratégies comportementales (mises en place inconsciemment souvent afin de
313 survivre), qui sont des grandes conditionneuses dans les relations humaines. J'ai
314 acquis une connaissance expérimentale en accompagnant des personnes en
315 séances individuelles, et j'ai découvert les stratégies de survie en accompagnant
316 des groupes à qui je fais explorer la relation entre clowns sensoriels.

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344 Descriptions de contenus de vécu d'expériences en introspection sensorielle.

345

346 - L'imaginaire du Sensible.

347 Avant de continuer, je précise ici ce qu'est, d'après mon expérience, l'imaginaire

348 hors du paradigme du Sensible : je le vis dans la sensation comme émergeant

349 dans le haut de ma tête au niveau du pariétal droit, et il me semble, quand je suis

350 en relation avec ma conscience témoin, que ce que je vois est au-dessus de ma

351 tête. Dans ce cas je n'ai pas la sensation de la présence de mon corps. Au

352 contraire, l'imaginaire dans le Sensible, tel que je le vis, est en relation avec la

353 sensation de mon corps global, dans un lieu « ni dedans, ni dehors » ainsi que le

354 situe Danis Bois, on pourrait dire aussi les deux : dedans et dehors à la fois, dans

355 une unité qui ne sépare pas.

356

357 - Ma perception de l'espace dans le Sensible.

358 Dans cette perception de l'espace, j'ai souvent la sensation d'être « la chair du

359 monde », que je ressens grâce à la perception du déplacement du mouvement

360 interne. Cette expression de Maine de Biran, « la chair du monde », je la reprends

361 ici parce qu'elle correspond à mon ressenti et qu'elle me parle aussi en image.

362 Sans la sensation de déplacements, je n'aurais pas de perceptions physiques.

363 J'en ai pris conscience très récemment : c'est bien grâce aux déplacements de

364 son corps dans l'espace que le petit enfant se ressent comme individualisé et

365 existant, je pense que c'est la même chose avec le mouvement interne. Sans lui,

366 je n'aurais pas cette sensation d'existence physique, kinesthésique, au sein d'un

367 espace immense qui est à la fois dedans et dehors. Ce mouvement, je le vis dans

368 mon corps à l'intérieur de mes contours et je le ressens aussi et en même temps

369 en expansion physique. Je le ressens dans la matière même de mon anatomie

370 qui, en même temps, n'est plus seulement anatomique. Plus je rentre dans la

371 profondeur plus je vis une expansion dans l'espace. Je pourrais aussi le décrire

372 ainsi : « Plus je rentre en moi dans la profondeur plus je me dilate. » En même

373 temps l'espace extérieur devient intérieur. Quand nous sommes à plusieurs dans

374 une même salle, et que je pose mon attention sur la réciprocité aux autres, je
375 ressens le mouvement interne entre les corps, et dans les corps.

376 Sans cette perception du mouvement interne en rapport avec l'espace, peut-être
377 ne serais-je que dans la conscience, une expansion de conscience, comme dans
378 certaines techniques spirituelles qui n'intègrent pas le corps. En tout cas
379 l'expérience paroxystique d'Amour, selon Maslow, telle que je l'avais vécue, ne
380 m'avait pas fait entrevoir l'importance du corps.

381

382 - Un double mouvement en lui-même et simultanément.

383 Tout cela est possible parce que, comme je l'ai vécu dans une autre expérience
384 fondatrice et paroxystique que je qualifierais « d'intermédiaire » en relation avec le
385 Sensible : le mouvement interne tel que je l'ai vécu dans son aspect qui m'a
386 semblé essentiel est double en lui-même et simultanément. C'est-à-dire qu'il n'y a
387 pas deux mouvements : un qui va vers l'expansion tandis que l'autre entre dans la
388 profondeur, non, tel que j'en ai eu la vision et la sensation, c'est un seul
389 mouvement qui a ces deux propriétés en lui-même de manière simultanée et non
390 pas alternée ! C'est ce qui fait, me semble-t-il, que je peux me ressentir de cette
391 façon : plus je vais à l'intérieur de moi, dans ma profondeur au sein de mon corps,
392 plus j'ai la sensation d'une expansion dans un espace extérieur, que pourtant je
393 ressens comme étant aussi en moi, et ça peut aller jusqu'à des dimensions
394 gigantesques. Je n'ai pas vécu cette « expérience paroxystique intermédiaire » en
395 introspection sensorielle aussi pour éviter de me disperser je ne vais pas la
396 raconter ici.

397 - La sensation de l'infini.

398 L'infini, je l'ai ressenti en étant au cœur du processus d'expansion lui-même. C'est
399 cette expérience qui m'a permis de quitter la peur qu'il m'inspirait. En effet je
400 refusais alors que la méditation m'entraîne au-delà de la dimension terrestre vers
401 une expérience cosmique d'univers, et c'est cette expérience d'être au cœur
402 même de la sensation du mouvement, c'est-à-dire dans le déplacement lui-même,
403 qui m'a fait quitter la peur. C'était comme une petite révélation cognitive associée
404 à la perception d'être à l'endroit même du déplacement. Je l'ai vécu dans une
405 introspection en groupe avec Danis Bois durant le DU Mouvement Art et
406 Expressivité en 2008. C'est du même ordre que de vivre le déplacement en étant
407 dans un avion ou de regarder un avion proche passer à grande vitesse. Dans

408 cette expérience j'étais « dans l'avion ». Dans l'avion, je ne vis pas cette vitesse
409 de la même manière que lorsque j'y suis extérieure, par ce que, comme l'explique
410 Laurent Nottale, (astrophysicien et directeur de recherche au CNRS) en rappelant
411 la découverte de Galilée, « pour toutes les choses qui participent du mouvement,
412 le mouvement est comme rien, le mouvement est comme s'il n'était pas. » Je n'ai
413 plus jamais eu peur de me perdre dans un espace infini depuis cette expérience.

414

415 - Un processus qui se donne en une fois puis qui se déploie étape par étape.

416 Je disais plus haut que les choses apparaissent d'un coup et, comme un
417 inspecteur de police, je réunis petit à petit les éléments d'une immense enquête
418 qui se complète d'informations venant à moi une à une et s'emboîtant à celles
419 déjà là. Et j'adore ça. Moi qui étais si impatiente. Le Sensible m'apprend le rapport
420 au temps, le rapport au temps avec le Sensible. Il me paraît terriblement long
421 pendant et quand je me retourne, je constate que ça a été vraiment très vite. Le
422 temps du Sensible me fait entrevoir ce que peut être la sagesse. Pour moi cette
423 sagesse que je n'ai jamais voulue, ni rêvée, ni souhaitée, se profile à l'horizon
424 avec la perte de toute impatience et une confiance totale dans l'action du Sensible
425 dans ma vie en rapport avec Son temps.

426

427 - Le mouvement dans le regard.

428 Quand je suis rentrée chez moi après un stage de DU Mouvement Art et
429 Expressivité, en regardant dans un état méditatif le ciel nantais depuis la fenêtre
430 de ma cuisine, j'ai senti le mouvement circuler de manière autonome pour la
431 première fois dans l'espace ni dedans/ni dehors de mon regard, prolongement de
432 mes yeux. C'était très agréable à vivre, et ça a duré suffisamment longtemps pour
433 que l'expérience s'ancre en moi.

434 Je retrouve dans mon ordinateur ce que j'avais écrit à l'époque : « Le mouvement
435 dans mon regard entre et sort, indépendamment de moi, je le laisse agir, essayant
436 de ne pas l'arrêter, je suis dans une posture de passivité : tandis que je regarde
437 par la fenêtre de ma cuisine au loin, je sens un mouvement sortant puis rentrant.
438 Un regard/mouvement, conscient de lui-même... Ne surtout pas intervenir, ne pas
439 le prendre en otage. Je sens que ce mouvement est actif autant que le
440 mouvement que je perçois sous mes mains et dans le corps d'une personne que
441 j'accompagne en relation manuelle. Je sens que ce mouvement a une grande

442 acuité, j'ai une sensation de transparence, je ressens de l'amour comme une
443 matière dans cet endroit-là. Ce mouvement parcourt l'espace de manière vivante
444 et consciente et je suis moi-même, en sensation, cet espace parcouru. En images,
445 je pourrais le décrire comme un flot d'eau qui se déplace emporté par un courant
446 doux et puissant. »

447 Je fais part de ces expériences avec le petit groupe de révision que je coordonne
448 sur Nantes. Je témoigne de ce que j'ai vécu à une personne et pour le lui faire
449 sentir : je la regarde dans les yeux en laissant le mouvement s'activer dans mon
450 propre regard, elle me témoigne alors que, par mon regard animé, tout son crâne
451 est mis en mouvement.

452

453 Mais j'en reviens à mon fil conducteur : l'amour...

454

455 [2 – Introspection sensorielle du vendredi 10 juin.](#)

456 1 Je suis à nouveau près de la Chapelle sur la Côte sauvage dans le Finistère
457 nord. Je retranscris ici un extrait de l'introspection sensorielle que je fais. C'est ma
458 conscience témoin qui se déroule et qui me permet de décrire tout haut ce que je
459 vis. Mon compagnon, qui médite avec moi, partage aussi tout haut ce qu'il vit mais
460 je ne retranscris ici que ce qui est de mon vécu. J'ai rajouté en italique et entre
461 parenthèses quelques éléments de clarification.

462 2 « Je réfléchis d'une certaine manière à mon master, avec ce fil conducteur sur
463 l'amour qui se déroule ici dans les méditations. Je me dis : « comment je deviens
464 cet amour que je suis déjà ? » Ma première expérience paroxystique c'était que
465 l'amour était en tout et partout. Comment on devient ce qu'on est déjà ? Il ne suffit
466 pas de le sentir, il y a d'autres étapes avant d'être ce qu'on est déjà, avant de
467 l'être totalement en pleine conscience. 3 Et même la conscience ne suffit pas, il y
468 a des étapes. Des étapes pour retirer des couches, de vieux manteaux qui
469 empêchent cette extrême simplicité-là : la simplicité d'être, tout simplement, ce
470 qu'on est déjà et que l'individualité, la personnalité, n'empêche pas, elle participe
471 à ça sans s'occuper d'elle. Tant qu'il y a division, rejet, séparation, même au sein
472 de soi-même, on ne peut pas atteindre cet état de simplicité extrême. Comment
473 devenir cet amour que l'on est déjà ? Ça ne suffit pas d'en faire l'expérience, ça ne
474 suffit pas de le savoir, ça ne suffit pas d'en avoir conscience... 4 Pour moi, il y a
475 quelque chose de l'ordre de « baisser les armes », guérir les vieilles souffrances

476 qui font parfois des voiles, des espèces d'identifications aux souffrances, comme
477 des épaisseurs, des strates de densification dans la personnalité et dans le corps.
478 Et j'ai l'impression que c'est en m'allégeant et en connaissant de plus en plus
479 « qui je suis » aussi dans mon histoire d'âme, dans cette vie et puis au-delà dans
480 le temps. J'ai l'impression que cette simplification passe par là, par une profonde
481 connaissance de qui je suis, aussi dans mon identité, mes identités. Comme si
482 j'avais besoin d'un emboîtement de tout ça pour mieux le lâcher, les lâcher. Pour
483 me permettre d'être l'essentiel, d'être ce que je perçois. Ce que je perçois dans
484 ma présence animée, et dans une adaptabilité, une justesse de ma personnalité, à
485 l'instant présent, dans l'immédiateté. C'est le point sur « là où j'en suis » dans mes
486 réflexions. (...) 5 Là je suis dans un délicieux dialogue qui n'est pas un dialogue, je
487 ressens le mouvement interne en moi onduler... très doucement, et sa qualité
488 d'amour est comme un dialogue, elle me parle, me touche, me concerne et moi-
489 même je l'aime, c'est en ça que je dis que ça peut ressembler à un dialogue. C'est
490 l'amour en moi que je sens, associé au mouvement interne, l'amour que je porte à
491 ce que je sens... 6 L'altérité est bonne de soi à soi, elle a un goût délicieux. C'est
492 profond, c'est subtil. (*Le vent bruisse dans les feuilles d'arbres très fort dans*
493 *l'enregistrement audio.*) Et c'est extrêmement doux. Et si je rentre plus
494 profondément dans cette perception et cette conscience, il y a un goût de joie et
495 de pétilllement qui arrive, mais c'est extrêmement doux et lumineux aussi.
496 Spacieux. Joyeux. (*Temps*) 7 Là je sens une expansion dans l'espace, c'est une
497 expansion de l'intérieur, c'est une expansion... à l'intérieur de moi qui en même
498 temps est aussi un espace extérieur, il n'y a plus d'espace intérieur ou extérieur.
499 (*Temps*) Pendant quelques secondes j'ai essayé de figer ce que je sentais
500 justement dans cet espace immense et ça a bloqué quelque chose, 8 et puis j'ai
501 lâché et ça remet du mouvement dans mes yeux, dans mon crâne, dans ma face.
502 J'ai la sensation de me déformer avec plaisir... Le crâne qui va à droite, la
503 mâchoire qui va à gauche... ça s'étire... 9 Et là je sens un rayonnement venir
504 d'une nouvelle couche de profondeur et je me dis « tiens ! Je ne suis pas dans
505 mon cœur mais c'est " le cœur ! " » Souvent je me sens dans le lieu de mon cœur
506 mais là c'est le cœur, vaste. Le lieu qui est un cœur, je ne sais ce que ça veut
507 dire... Ça me ramène encore à l'amour... (*Temps*) Là je sens très fort mes
508 contours, aussi des tensions dans le haut du dos malgré tout ce que je vis, je m'en
509 rends compte, je les relâche. Et pendant ce temps le vent souffle, il est frais, j'ai

510 chaud dedans. 10 Je sens que cet amour, cette conscience, cette vie, est
511 vraiment... je ne sais pas si c'est la source, le cosmos, je ne sais pas si c'est le
512 mot, en tout cas c'est un espace que je sens en moi et dont je fais partie, je suis
513 faite de cette même matière... substance... Les mots que j'entends et que je n'ose
514 pas dire c'est « une création auto-crée » Et je crois que ça s'arrête là pour ce
515 petit rendez-vous comme un feuilleton à suivre (*rire*). »

516

517 Commentaires sur l'introspection sensorielle 2.

518

519 - Je deviens ce que je perçois et me simplifie.

520 J'ai besoin de revenir et de commenter la première partie de cette méditation. Je
521 la résume ici : pour devenir totalement cet amour que je perçois, je vis tout un
522 travail de simplification en me débarrassant de vieilles souffrances (de vieux
523 manteaux). En quittant ces souffrances en relation avec le Sensible, ce sont des
524 pans de ma personnalité qui se transforment et petit à petit je me simplifie. La
525 réflexion autour de l'idée de devenir ce que je perçois est venue d'une phrase de
526 Danis Bois, « je deviens ce que je perçois » que j'ai entendue pour la première
527 fois il y a seulement un an, lorsque Eve Berger l'a évoquée durant sa soutenance
528 de thèse de doctorat. Cette phrase m'a profondément marquée et depuis elle
529 contribue à mon évolution en tant que questionnement, comment je deviens ce
530 que je perçois ? Quels liens je fais entre ce que je vis dans mes expériences
531 paroxystiques (qui me semble être des ouvertures sur l'Ultime et sur la Réalité) et
532 ce que je suis, et ce que je deviens ?

533

534 - Oser voir ma part d'ombre.

535 Je veux être moi-même, totalement moi-même. Et le meilleur moyen d'être moi-
536 même a été d'aller voir tout ce qu'il y avait en moi. « Tout », ça veut dire aller voir
537 aussi la part d'ombre. De voir le pire en moi m'a donné un ancrage dans l'humilité
538 pendant des années : quand j'ai visité d'autres mémoires plus agréables à
539 revisiter, je n'ai pas oublié par quoi je suis passée dans le pire et j'ai senti que ça
540 me préservait de l'orgueil. Ce sont des étapes parce que, le cap d'après, dans
541 mon expérience, est de ne vivre ni humilité, ni orgueil. Donc mon cheminement
542 intérieur m'a conduite à être « moi-même » en assumant tout de moi. Petit à petit,

543 des couches de souffrances, transformées par le mouvement interne
544 disparaissent, et je sens que je me simplifie au fil du temps dans ma personnalité.

545

546 - Une présence à moi-même de plus en plus continue.

547 Je me retrouve de plus en plus avec des longs temps de présence à moi-même, à
548 me ressentir dans ma présence, ma clarté, animée, paisible, sereine et en relation
549 avec l'amour que je sens dans moi. Je me disais il y a un mois (en mai 2011), en
550 prenant un immense couloir de métro parisien à Montparnasse, que c'était étrange
551 de sentir à quel point le monde extérieur n'avait plus d'impact sur moi parce que
552 ma présence habitait totalement tout l'espace extérieur qui m'entourait, sans faire
553 comme certains peuvent le faire : une bulle de protection, un cocon protecteur
554 autour de soi. C'était juste naturel, la paix et l'amour en moi étaient aussi partout
555 autour de moi, c'était là quelque soit le monde autour, sans me couper de ce
556 monde, tout en étant en relation avec lui, les personnes en faisant partie. C'est
557 dans cette période que je me suis fait la réflexion : « à quel point c'est simple, si
558 simple de vivre cet état », un état de sensation de « la réalité » quelque soit
559 l'environnement extérieur. A présent les périodes où je vis ce que je viens de
560 décrire sont beaucoup plus fréquentes, ces états deviennent une base
561 profondément ancrée en moi. Ils deviennent la base de mon quotidien qui existe
562 malgré l'agitation que peuvent générer des circonstances extérieures.

563

564 - La justesse : une manière d'être à ma vie.

565 Ce dont je témoigne aussi dans cette méditation à laquelle je peux apporter des
566 éléments de clarification, c'est un rapport à la justesse. J'ai une grande
567 connaissance et un entraînement concernant ce rapport à la justesse, qui est une
568 adaptation à chaque instant, parce que je l'enseigne de manière pratique dans les
569 stages que je donne - de mouvement sensoriel et de clown sensoriel. Ce n'est pas
570 une recherche de perfection, c'est un ajustement constant de ses comportements,
571 de soi à soi, de soi aux autres, de soi à l'espace... Ce n'est pas grave de ne pas
572 être juste, du moment que « je sens que je ne le suis pas », je continue à
573 m'ajuster. Je ne recherche pas de résultat mais j'expérimente le processus lui-

574 même, c'est une façon d'être emboîté dans le présent sans se projeter dans
575 l'avenir, ce qui, en scène, ferait perdre un rapport à sa présence et à l'immédiateté
576 en relation aux perceptions. Pour prendre une métaphore permettant de
577 comprendre sans rentrer trop dans les détails, on peut imaginer un chanteur qui
578 fait une fausse note et qui continue de chanter tout en se remettant sur la note
579 juste, chaque note fausse étant un enseignement sur ce qui n'est pas la justesse
580 et aussi un enseignement sur le processus qui est mis en place pour rejoindre
581 cette justesse. C'est un entraînement, et avec de l'expérience, je peux vivre aussi
582 cet ajustement des comportements dans tous les rapports au monde «quotidien».

583

584 - Une transformation physiologique.

585 Un autre paramètre qui n'est pas évoqué dans ma méditation me paraît essentiel :
586 c'est la transformation physiologique de mon corps en relation avec le mouvement
587 interne. Quand j'ai rencontré le mouvement interne vers trente ou trente-et-un ans
588 (j'en ai cinquante aujourd'hui), j'étais en relation avec lui durant les jours ou la
589 semaine qui suivait, puis la sensation disparaissait, il n'y avait plus d'animation
590 dans mon corps, par contraste ça créait un manque, voire une souffrance. Puis
591 petit à petit, au fil des années, j'ai pratiqué quotidiennement la méditation. Il y a
592 trois ans, j'ai fait une prise de conscience, j'ai su de manière immanente que le
593 mouvement interne avait transformé ma physiologie, avec la sensation qu'il était
594 toujours là. Un des signes de cela s'est donné par la vue, yeux ouverts ou yeux
595 fermés j'avais et j'ai une sensation d'espace et de clarté, très souvent mouvante,
596 avec du violet, parfois du bleu, plus ou moins lumineux et coloré. J'ai constaté et
597 découvert alors que ça ne me quitte plus. Cela ne veut pas dire que je ne souffre
598 pas, ou plus, comme je l'évoquerai sans doute plus loin ! Danis Bois et Didier
599 Austry témoignent d'une « sorte de septième sens » (dans l'ouvrage *Sujet*
600 *sensible et renouvellement du moi*, p. 120). De mon expérience vécue je retirerais
601 le « sorte de » pour parler d'un sens de mon corps qui n'existait absolument pas
602 pour moi avant de rencontrer le Sensible. Mon expérience paroxystique m'avait
603 fait affiner les cinq sens connus (le sixième étant la proprioception), mais ne
604 m'avait pas mise en relation avec cette perception kinesthésique à l'intérieur de
605 mon corps et dans la perception de mon corps « ni dedans, ni dehors », ou autant
606 « dedans que dehors ».

607

608 - Une « auto-crédation » renouvelée dans chaque instant.

609 La fin de la méditation qui se termine par « une création auto-crédée » m'a fait
610 penser à l'introspection sensorielle que j'ai vécue au stage d'été de Danis Bois à
611 Chamblay en août 2010 au cours de laquelle j'ai eu la vision que l'amour était la
612 matière elle-même. Toute création, toute forme me semblait extirpée de cet amour
613 dans un instant mais aussi par une autocrédation renouvelée dans chaque instant,
614 ou plutôt dans le continu du présent. Je pourrais qualifier également d'expérience
615 paroxystique intermédiaire cette introspection qui m'a profondément marquée et
616 dont je garde dans ma mémoire l'essentiel que je viens de décrire ci-dessus.

617

618 [3 - Introspection sensorielle du dimanche 12 juin.](#)

619 1 Nous sommes assis côte à côte avec mon compagnon dans la maison du
620 Finistère où nous sommes accueillis pour les vacances. Le vent souffle par
621 bourrasques au-dehors et la pluie tombe en rafale, nous sommes au chaud,
622 entourés de couettes.

623 En réciprocité, nous avons la sensation d'être douchés par un amour très
624 particulier qui ne vient pas de nous, de nos présences, c'est merveilleux,
625 absolument délicieux, subtil, ineffable, et c'est dans la globalité du corps. Plus
626 tard, dans l'introspection, je décris la vue dans le Sensible telle que je la vis :

627 2 « J'ai deux vues : j'ai la vue concrète, intérieure, comme quand je regarde à
628 l'extérieur, j'ai vraiment la sensation d'ouvrir les yeux sous mes paupières
629 (*fermées*), d'avoir les yeux ouverts et de voir. Et puis j'ai une autre vue, dans un
630 autre espace de moi-même, dans une autre profondeur, c'est une autre vue
631 intérieure. Je ne sais pas si elle est de l'ordre de l'imaginaire. Dans ma vue
632 « concrète » on va dire - c'est plutôt comique dans cette situation ! - c'est très
633 lumineux, sur un fond foncé, et c'est du violet mouvant. Et dans l'autre vue, je ne
634 vois pas avec mes yeux vraiment, mais avec mon corps, eh bien, c'est un bleu
635 transparent lumineux, il n'y a pas de fond foncé derrière. Parfois je m'aperçois
636 qu'après une méditation je suis en relation avec ce bleu, je ne l'ai pas vu avec
637 mes yeux, je l'ai senti avec mon corps. 3 C'est intéressant parce que je n'avais
638 pas posé l'attention sur le silence dans cette méditation, il y a juste un moment où
639 je me suis dit « tiens c'est comme de la musique », ce n'est pas de la musique
640 mais ça ressemble à la musique. Et là, ça me refait ça, si je pose mon attention
641 sur l'écoute, oui c'est du silence mais tellement plein, tellement vivant, qu'il

642 « parle » d'une certaine manière, il communique, en tout cas c'est comme ça que
643 je le reçois et son mouvement me fait penser à une musique, que je ne peux pas
644 entendre totalement mais que je ressens. Je sens en musique mais ne l'entends
645 pas en note, ça me fait l'effet de la musique. Comme pour le reste, ce n'est pas un
646 silence vide, c'est un silence plein, c'est plein de sons, de notes silencieuses. Je
647 sais que chacun peut vivre ça, c'est dans chacun, il faut juste arrêter les bruits
648 extérieurs, c'est si subtil qu'on est là avec nos gros sabots, des pattes d'éléphants
649 dans une ménagerie de verre, à faire beaucoup de bruit, et il faut se mettre au
650 diapason de ce chuchotement qui prend toute la place et toutes les dimensions. 4
651 Et l'intensité que je ressens est subtile aussi, c'est une intensité subtile, très
652 profonde, c'est une intensité douce. Mais si je n'aimais pas tant la vie et tout ce
653 que me fait vivre la vie, je pourrais me dire : « Ah ! je veux rester là toujours,
654 toujours... Ne plus ouvrir les yeux et (*ne plus*) être dans l'interactivité du
655 monde ! ». 5 Mais maintenant, je sais que ça, c'est toujours là en moi, que je peux
656 y avoir accès... souvent. Parfois même simplement en fermant les yeux et en
657 posant mon attention dessus. Et en même temps, à chaque instant, ce sont des
658 expériences nouvelles, différentes, avec toujours de l'inconnu et pourtant du
659 connu, parce que la vie se renouvelle en elle-même, ce qui fait que la vie est
660 vivante. Et je me remets à regarder de l'intérieur la tempête, le vent, la pluie, les
661 bourrasques, et ce contraste me dit que je peux vivre cet état, cette relation,
662 quelque soient les circonstances extérieures. »

663

664 Commentaires sur l'introspection sensorielle n°3.

665

666 - Un rapport symétrique à l'autre.

667 Je peux compléter cette méditation en confirmant que je n'ai plus cette nostalgie
668 de l'ailleurs que j'éprouvais avant de rencontrer le mouvement interne. J'aime la
669 vie incarnée, j'aime même le défi de vivre à notre époque. Ce vivant que je
670 rencontre en moi, je le vois en chacun, il existe le plus souvent caché sous la
671 couche des conditionnements, des stratégies comportementales, et même de la
672 personnalité, dont j'ai parlé plus haut. La seule différence que je vois entre moi et
673 un autre humain n'est pas au niveau de « qui il est » mais au niveau de
674 l'expérience qu'il a faite de lui-même dans ce vivant et de la connaissance qu'il a
675 de ça. Je ne peux me mettre en dessous ou au-dessus d'aucun humain. La

676 symétrie est totale parce que, ce que je vois en moi, je le vois dans chacun, la
677 différence relève de la richesse due à la singularité de chacun, la richesse faite de
678 la somme des expériences propres à cette personne, que pas un des sept
679 milliards d'êtres humains n'a pu éprouver comme elle. Et c'est avec ce regard
680 symétrique que j'accompagne des personnes en groupe ou en individuel.

681

682 - Le connu et l'inconnu.

683 Je voudrais aussi revenir sur ce phénomène consistant à rencontrer à la fois du
684 connu et de l'inconnu. Il est pour moi un des facteurs propre au Sensible ; quand
685 je suis totalement présente et en relation avec le Sensible, je rencontre la plus part
686 du temps du connu, je retrouve des sensations, des visions, des perceptions, ce
687 sont aussi des processus, des manières de se donner, de se déployer, de se
688 transformer qui sont communes et connus et pourtant, dans l'instant présent, c'est
689 aussi totalement nouveau. Ce chiasme de la nouveauté et du déjà connu crée en
690 moi un rapport à ce que je vis, qui peut se donner en étonnement, surprise,
691 émerveillement, bouleversements, etc. Si je cherche par moi-même dans une
692 volonté habituelle ou un imaginaire habituel, c'est-à-dire sans être reliée au
693 Sensible, ce n'est jamais, jamais, jamais comme je m'y attends, le mouvement est
694 totalement et systématiquement autonome, et la voie de passage qu'il trace a
695 toujours pour moi ce goût lié à la rencontre du nouveau, de l'inconnu, parce que
696 c'est toujours la première fois. Parfois, s'ouvrent aussi des expériences totalement
697 inédites qui n'ont pas le même goût de connu, et c'est peut-être ça : une
698 expérience paroxystique selon Maslow et une expérience paroxystique
699 intermédiaire ; c'est une expérience qui n'a pas encore le goût du connu et qui est
700 totalement nouvelle. Quand je la retrouve plus tard et qu'elle se dévoile ou se
701 déploie avec de nouvelles informations, elle a un goût de connu mais ne perd pas
702 son côté étonnant, merveilleux, etc. Si j'en prends conscience directement dans
703 mon introspection sensorielle, c'est parce que la vie est « vivante ». Si je perds ce
704 rapport émerveillé et un sentiment de bonheur, d'amour, de paix et de joie, c'est
705 qu'une part de moi est coupée, et que tout de moi n'est pas en rapport, ce qui bien
706 sûr m'arrive aussi, parce que les préoccupations extérieures ou d'autres raisons
707 prennent le dessus sur la relation au Sensible.

708

709 - Rapport à l'intensité (1).

710 L'intensité est bonne, elle a un goût de vivant, mais c'est aussi un rapport à la vie.
711 Je pense qu'il en est de même avec le Sensible, je peux sentir le mouvement sans
712 sentir de rapport à lui. Perdre ses émotions, ne pas les sentir, en être coupé,
713 éloigne du sentiment d'existence, celui de se ressentir vivant. Il manque peut-être
714 même l'essentiel : faire l'expérience de l'altérité de soi à soi et en interaction avec
715 les autres et le monde. Il me semble que les émotions contribuent au sentiment
716 d'existence, de se ressentir ressentant.

717

718 - Expérience paroxystique de la joie de se ressentir.

719 Ce n'est pas une « croyance », mais une connaissance qui ne me vient pas de
720 nulle part. La première fois que j'ai compris l'auto-affectivité du vivant (c'est-à-dire
721 le bonheur, sans cause extérieure, de se sentir vivant), en relation avec le fait de
722 se ressentir, ça s'est donné de manière cognitive et ça a eu l'intensité de la
723 révélation. C'était également une expérience paroxystique intermédiaire que j'ai
724 vécue sur l'île de la Réunion. Lors d'un grand stage, Danis Bois donnait un cours
725 théorique sur la modifiabilité perceptivo-cognitive. A la fin du cours je suis dans un
726 état méditatif qui déploie ma compréhension qui aurait pu se résumer à ceci :
727 l'Ultime pouvait se percevoir percevant, sentant, conscient, éprouvant grâce au fait
728 d'être incarné ! J'étais totalement bouleversée par cette révélation, j'ai dû vite me
729 cacher dans ma chambre durant le temps de pause qui a suivi parce que je riais et
730 pleurais en même temps et je n'avais pas envie de me montrer comme ça. Tout
731 mon psychisme était chamboulé, c'était un des plus grands scoops de ma vie ! Le
732 sens même du vivant ! Grâce au corps, grâce à chaque corps - mais je reste à la
733 première personne : grâce à *mon* corps, le vivant peut se ressentir vivant et c'est
734 une joie inimaginable ! Oui, j'en prends à nouveau la mesure en l'écrivant ; c'était
735 une expérience paroxystique intermédiaire de joie. Une fois la pause terminée et
736 de l'eau froide passée sur mon visage pour calmer mes émotions, j'ai rejoint le
737 groupe comme si de rien n'était.

738

739 - Mon rapport aux émotions et à l'intensité (2).

740 Je me dis maintenant que j'ai toujours vécu mes émotions en les exprimant, peut-
741 être pas toujours avec des mots, mais du moins elles sortent dans le corps,
742 quelles qu'elles soient. L'intensité a toujours été là, auparavant dans le « drame »,
743 (jusqu'à vingt-cinq ans) et maintenant dans le bonheur, sauf que mes perceptions

744 s'affinant de plus en plus, je peux sentir des tonalités très délicates et fines, ou
745 d'une profondeur qui me paraît inouïe dans ma présence ou dans celle des autres
746 ou/et avec le mouvement interne, la « Réalité » telle que je la perçois. L'intensité
747 est toujours là, quand je ne suis pas coupée de ce que je ressens, et le bonheur
748 qui en ressort est de plus en plus délicieux. Je peux vivre des temps très longs
749 (des heures entières, des jours qui se suivent avec différentes fluctuations) durant
750 lesquels je suis tranquille avec moi-même, aussi hors introspections sensorielles,
751 de longues périodes de temps où je me vis juste en me sentant dans ma
752 présence, et je suis simplement et profondément heureuse. C'est du bonheur, le
753 mot n'est pas trop fort, c'est du bonheur tout simple, ça se suffit à soi-même, c'est
754 tout. Ce même bonheur qui devient de plus en plus intense dans sa subtilité,
755 évolue en un état de joie qui monte très haut sur l'échelle du paroxysme quand il
756 est partagé dans l'amour avec un autre être, ou d'autres êtres en réciprocité, qu'ils
757 soient dans la même pièce ou à distance, à ce moment là « le paradis c'est les
758 autres », ou plutôt « le paradis c'est les autres ensemble », et la joie est toujours
759 mêlée à un sentiment de reconnaissance.

760

761 L'amour envers les êtres humains.

762 Il y a un paramètre essentiel que je souhaite aborder en relation à mon fil
763 conducteur : l'amour... Maintenant, ce qui attire mon attention reliée avec la
764 pensée en mouvement qui se déroule en moi comme un écheveau de laine, d'une
765 association de pensée à une autre, c'est la relation à l'amour envers les humains.
766 Il m'arrive régulièrement de sentir en moi, notamment en introspection sensorielle,
767 un amour tendre, absolu, irraisonné et inconditionnel, pour les humains et pour la
768 Terre. Il se décline ensuite à l'égard de tout ce qui est vivant. La connaissance de
769 cet amour pour les humains, comme pour toutes les autres créatures, s'est
770 donnée par étapes... Jusqu'à ce que je découvre l'amour contenu dans la
771 tendresse d'une maman pour ses enfants, quoi qu'ils fassent : elle les aime. Elle
772 les aime simplement parce qu'ils sont. Elle a juste envie de les prendre dans ses
773 bras et de les aimer... Et ces sentiments ont la dimension du Sensible, en
774 amplitude et en puissance douce. C'est très bouleversant d'éprouver cela. Pour
775 mieux me faire comprendre, je dois préciser que, dans ce que je vis, je distingue
776 les émotions de personnalité, et les émotions de mon être.

777

778 Les émotions de l'être.

779 Les émotions de mon être sont toujours vécues par le relais de ma conscience
780 témoin. Il peut y avoir une distance tout en vivant l'émotion. Les émotions de l'être
781 sont en relation avec le Sensible, ce qui leur donne une dimension spécifique. La
782 particularité des « émotions d'être du Sensible » comme je pourrais les nommer,
783 est qu'elles sont vécues en relation avec le mouvement interne qui, tel que je le
784 vis dans mon expérience, se retrouve partout : dans la pensée, le corps, l'espace,
785 la lumière, la couleur etc. Je peux dire qu'elles forment un vécu, du point de vue
786 de l'être Sensible, c'est-à-dire qui inclut : le corps, le sujet et le mouvement
787 interne. Le caractère vivant du mouvement interne, que je vis comme étant de
788 l'amour en mouvement, apporte déjà du nouveau et une nouvelle déformation
789 faisant prendre une nouvelle forme, en emportant avec elle la souffrance, puisqu'il
790 me semble que l'amour ne peut laisser que de l'amour sur son passage et non de
791 nouvelles souffrances.

792

793 La neutralité active.

794 Durant l'été j'ai pu expérimenter plusieurs fois, dans le cadre de relations
795 familiales et professionnelles, un positionnement de neutralité active ancré dans
796 mon cœur. Cette posture de neutralité active n'est pas nouvelle, je l'expérimente
797 et l'enseigne depuis longtemps. Mais cette fois, un nouveau cap de profondeur a
798 été atteint et je pense qu'il m'a permis de voir ce que je mettais encore de trop
799 encombrant au sein de la relation, comme un jugement qui se glisse dans ma
800 pensée, ou une volonté d'aider, ou de faire comprendre, ou de vouloir changer
801 l'autre... En restant totalement et profondément ancrée dans la posture de
802 neutralité active tout en ressentant l'amour dans mon cœur et en sentant que « je
803 suis cet amour », alors les relations les plus délicates, qui auraient pu devenir
804 conflictuelles, se sont transformées, à mon propre étonnement. Ce qui a changé la
805 nature des relations qui, auparavant « conflictuelles » ou « potentiellement
806 conflictuelles » sont devenues paisibles.

807

808 [4 – Introspection sensorielle du Jeudi 16 juin 2011.](#)

809 1 Je suis seule chez moi à Nantes quand j'enregistre cette introspection
810 sensorielle. Ma voix est grave, je parle très lentement, de manière très posée et il
811 y a de longs temps entre les paroles. Au début de l'enregistrement ma voix est

812 fatiguée, petit à petit la fatigue disparaît, le blues aussi. Jusqu'au bout ma voix
813 garde une lenteur, un grand calme, son aspect est très centré et posé.

814

815 2 « On est jeudi 16 juin, je suis chez moi à Nantes, il est 9h05 le matin, j'ai eu un
816 petit coup de « déprime » en rentrant chez moi, «déprime» le mot est trop fort, j'ai
817 eu une petite descente au moral, mais je sens que le mouvement interne est là et
818 je sens comme s'il me poussait à l'intérieur de moi, et malgré tout le ménage que
819 j'ai à faire chez moi, je me pose pour faire cette introspection sensorielle.
820 (*Temps*).³ Effectivement, dès que j'ai commencé, j'ai senti la mouvance du
821 mouvement interne dans mon corps, d'abord presque évanescent, et par ma
822 posture de point d'appui je sens qu'il vient me rencontrer plus dans ma matière,
823 dans mon incarné, dans mon anatomie je peux dire aussi. (*Temps*).⁴ Là j'ai eu un
824 petit moment où je suis partie dans mes pensées et je n'étais plus présente à mon
825 corps par rapport à des décisions que j'ai à prendre. (...) Et je suis à nouveau
826 présente à moi-même, à mon corps. Et là c'est la vue qui appelle mon attention
827 parce qu'il y a une grande luminosité, ça m'ouvre, ça crée un espace en moi... Et
828 cet espace est plein du mouvement interne et d'une qualité de douceur associée
829 au mouvement interne,(*douceur*) associée à l'espace.⁵ Et ça me touche, il y a
830 comme au fond de moi une petite envie de pleurer.(*Temps*) Et je sais ce que cette
831 petite envie de pleurer me révèle à moi-même, ou met de la conscience dans un
832 sentiment de déception et je sais que mon petit état de déprime vient de là.
833 (*Temps, je pousse un grand soupir audible.*) J'ai senti une espèce de grand soupir
834 dans mon corps et un poids s'allège, mon corps est plus léger. Je me dis qu'il faut
835 que j'accepte cette situation relationnelle qui crée ma déception, et que ce ne sera
836 pas toujours comme ça, que je fasse confiance à ce que j'ai rencontré avec cette
837 personne au tout début de la relation. C'est de l'ordre du réajustement. J'ai le droit
838 de me repositionner. (*Temps très long*).⁶ J'ai mes pensées qui viennent m'habiter,
839 mes pensées à moi, c'est-à-dire « personnelles » sans le mouvement interne. Je
840 m'en rends compte, je mets un point d'appui. Je les vois comme telles, comme ne
841 venant pas du lieu du Sensible mais de ma personnalité, on va dire.⁷ Là je n'ai
842 plus de pensées, je laisse faire le mouvement interne qui, inlassablement,
843 inconditionnellement, quelles que soient les circonstances, vient encore et encore,
844 «et toujours» j'ai envie de dire, vient toujours m'imbiber de l'intérieur de son amour
845 mouvant, réel, incarné. Et le fait de nommer ces mots permet d'apporter une

846 valeur ajoutée : c'est mon rapport à ça. Parce que j'ai une espèce d'admiration,
847 d'émerveillement, du fait qu'il n'y ait pas de limite à cet amour, alors que sans lui,
848 sans cette dimension du Sensible, je me retrouve dans les limites de mon amour
849 humain, finalement conditionnel ! (*Temps*) Je pense (*que*) dans cette réflexion de
850 «je deviens ce que je perçois», «je deviens ce que je suis dans le Sensible : cet
851 amour illimité», c'est vraiment une dimension illimitée qui vient habiter les limites,
852 ou qui vient transcender, dépasser toutes limite humaine. Mais s'il n'y avait pas ça
853 dans mon intériorité, comment je pourrais le vivre, l'être ? (*Temps*).⁸ Alors dans le
854 problème relationnel – le problème était en moi, pas dans la relation telle qu'elle
855 est – c'est moi qui ai un problème, pas la relation, c'est moi qui ai un problème
856 avec cette relation. Et donc je comprends que si je me mets à l'endroit du
857 mouvement interne et que sa sensation de lui (*le mouvement*) se glisse dans mon
858 point de vue sur cette situation,⁹ alors je comprends que (*temps*) je dois me
859 laisser déborder par le flot d'amour qui doit...J'ai l'image d'un verre ou l'expression
860 « la coupe est pleine », voilà, j'étais dans « la coupe est pleine », et l'amour
861 illimité, le mouvement inconditionnel d'amour illimité, lui, il ne s'arrête pas au bord
862 de la coupe, lui, étant la source, il jaillit du fond de la coupe et il la fait déborder
863 dans un flot continu qui ne connaît pas les limitations de cette coupe, ou de cette
864 tasse, ou de ce verre.¹⁰ Et j'ai une vision de mon imaginaire du Sensible où je
865 vois l'eau tourbillonner, elle danse, elle joue, elle tourne, elle tourbillonne, elle
866 déborde à plein flot, et d'une toute petite coupe, d'un petit verre de dix
867 centimètres, peut jaillir un torrent d'amour. Alors les limitations de « Claudia »
868 dans cette situation ne pourront être emportées, transcendées, qu'en étant au
869 cœur de cet amour. Et dans ma vision, je vois que la tasse, le verre, la coupe se
870 casse, elle ne se casse pas elle se divise en elle-même, elle part par pans, en
871 morceaux, et il ne reste qu'un fleuve d'amour... de cet amour. Je vois encore les
872 pensées limitantes (*limitatives*) de ma personnalité, mais je les vois de loin, je ne
873 les entends même pas, elles ne peuvent même pas... Je les sens, mais je ne les
874 entends pas, je ne les vois pas, parce que je suis au sein de l'amour. Et ce que
875 m'apporte cet amour, et ce flot, ce que ça me dit c'est : la confiance. La confiance.
876 La confiance dans cet amour actif dans chacun, dans moi et dans la personne que
877 j'accompagne, à laquelle je pense en particulier aujourd'hui. (*Temps très long*). ¹¹
878 Là j'ai déposé dans le mouvement des pensées par rapport à de l'organisation,
879 mon prochain stage, les stagiaires... j'ai tout déposé dans ce mouvement, dans le

880 flot d'amour et j'ai senti danser dans la globalité de mon corps, dans les épaules et
881 dans les pieds. Là je change ma posture qui n'est plus adéquate, je redresse ma
882 colonne vertébrale et la position de mes mains (...)12 Là j'ai un sentiment d'amour
883 pour le mouvement, je sens un mouvement dans mon espace intérieur, de mon
884 amour allant vers l'amour du mouvement interne qui vient vers moi, c'est dans un
885 espace extrêmement léger, fluide, presque évanescent mais néanmoins
886 totalement réel pour moi. Ce n'est pas de l'imaginaire, ce n'est pas une invention,
887 je le vis dans mon corps Sensible. Là, je sens que je suis dans une posture de
888 recevoir totalement. Et là je le sens au niveau... ce serait au milieu de la taille au-
889 dessus du nombril, c'est par là que je le sens passer, ce serait un mouvement de
890 rayonner comme un soleil, mais ce n'est pas évanescent, c'est vraiment dans la
891 matière et il me fait craquer jusque dans les cervicales, ça craque, oui dans les
892 cervicales et ça diffuse dans tout mon corps. Et pourtant c'est doux, c'est très très
893 très doux et c'est très très très puissant... Il y a encore la strate de ma personnalité
894 avec ses problèmes de départ qui revient à la charge. J'ai eu la pensée de baisser
895 les armes, 13 et là ça se donne en vision : comme un vieux bateau, une coque en
896 bois, très vieille, et qui est prise dans le flot, dans les tourbillons, mais pas pour
897 l'exploser, l'écrabouiller ; pour jouer, pour jouer dans les fêtes foraines, à tourner,
898 à prendre des virages, même à se retourner sur lui-même (*elle-même*)... Et du
899 coup comme il (*le bateau*) s'est retourné sur lui-même, la barque dans laquelle je
900 suis - c'est une vision imaginaire du Sensible - est pleine de cette eau aussi. C'est
901 autour de la barque, c'est dans la barque... Et du coup ça me donne la
902 compréhension de ce qui reste : c'est juste la barque elle-même. Et je suis là, je la
903 regarde, est-ce que j'y suis attachée ? Est-ce que je veux la garder, cette barque ?
904 Est-ce que je veux encore expérimenter ça de moi ? Faire encore cette
905 expérience de moi-même avec ces limitations ? (*Je ris*). Il y a une part de moi qui
906 dis «oui oui oui je veux encore !». Et j'ai le choix... Je vois pleins de petits trous
907 dans la barque. Le flot d'amour qui se donne en vision d'eau passe par les trous et
908 ces trous se font de plus en plus larges, grands, et ils gagnent du terrain et la
909 barque s'évanouit pour ne laisser plus que le flot d'amour. Ce flot d'amour se
910 transforme en océan d'amour et il m'ouvre à une dimension cosmique, tellement
911 plus vaste, et j' imagine la barque dans cette dimension cosmique, elle n'est plus
912 qu'un tout petit point quelque part. Je sens que dans cet espace, c'est une autre
913 dimension d'espace : c'est cosmique, c'est immense, immense parce que je ne

914 me mets pas dans le mouvement de l'infinitude, et je sens que cet espace est
915 plein d'une multitude d'amour, à la fois singulier et différencié et à la fois mêlé à
916 l'océan d'amour cosmique.¹⁴ Et je le sens en musique et c'est une symphonie de
917 joie, d'amour, de conscience, comme dans un orchestre, il y a la conscience d'être
918 chacun un instrument et la joie de faire de la musique avec tous les autres
919 instruments et (*que*) la musique qui en sort est ce flot lui-même d'amour et de joie
920 qui vient habiter le tout. (*Long temps*). Et je me dis «je veux faire partie de cet
921 orchestre» et le «je veux» me fait bizarre, c'est à nouveau la part humaine qui est
922 limitée. Je me vois prendre dans mes bras une toute petite fille de deux/trois ans
923 pour lui montrer le spectacle, elle applaudit, elle rit de joie, on regarde toutes les
924 deux le spectacle, on est spectatrices tout en le sentant. (*Temps*). Et la petite
925 marche sur un arc-en-ciel de couleur en mouvement comme d'immenses collines
926 arrondies et mouvantes, lentes. C'est plus épais que de l'eau mais c'est... Je la
927 vois marcher sur cette matière, et je la vois tomber à l'intérieur et devenir «ça». Et
928 ça me renvoie à moi-même dans ma profondeur dans le corps et en même temps
929 dans cet espace infini et... là je ne suis plus spectatrice de ce magnifique
930 spectacle... mais je me sens l'instrument, un instrument de musique parmi les
931 autres, ¹⁵ du coup je sens le mouvement interne plus actif dans ma matière, dans
932 mon corps «ni dedans ni dehors», mais qui vraiment bouge ma matière, j'ai
933 vraiment la sensation de bouger alors que je suis immobile, (*grande respiration*
934 *sonore*), mon côté droit est en rotation vers la gauche, je suis en point d'appui et
935 hop la rotation part dans l'autre sens, l'épaule gauche avance, l'épaule droite
936 recule... une rotation vers la droite, c'est tout mon corps jusque dans mes pieds,
937 toute la globalité qui est en train de faire une rotation vers la droite.¹⁶ Et j'ai une
938 prise de conscience que, chaque fois que je sens le mouvement interne dans mon
939 corps, même si je n'en n'ai pas la conscience globale comme je viens de l'avoir, je
940 suis un instrument de musique dans un grand orchestre symphonique de l'amour
941 inconditionnel, illimité et infini. Où chaque voix - si c'était une chorale ce seraient
942 des voix - chaque voix aime chaque voix et toutes les voix, et ça chante la joie. ¹⁷
943 Et j'ai un sentiment de reconnaissance infinie pour cette méditation, pour le
944 mouvement interne et aussi pour ma personnalité qui a permis, grâce à ses
945 difficultés du moment, qui a permis de déployer tout ce processus compréhensif
946 de sens. Il est 9h54, j'ai ouvert les yeux et j'ai la sensation d'avoir fait un voyage

947 en moi-même, un voyage de moi-même, il va porter toute ma journée et au-delà.

948 Merci. »

949

950 Commentaire sur l'introspection sensorielle n° 4.

951

952 - Comment le sens se donne.

953 En même temps que la vision se déploie dans l'imaginaire le sens se donne. Par

954 exemple je sais que la petite fille c'est aussi moi. Il y a dix ans, quand j'avais une

955 vision de moi-même en introspection sensorielle, je me voyais (à mon grand

956 étonnement les premières fois) sous la forme d'une petite fille de cinq ans environ,

957 vivante, aimante. Petit à petit la représentation de moi-même a grandi dans mon

958 intériorité, il est vrai que j'ai pris grand soin de cette petite fille en moi, je l'ai aimée

959 et elle a pu tout naturellement grandir. Tandis que dans mon imaginaire du

960 Sensible je nous vois, moi adulte et moi enfant, main dans la main à partager le

961 bonheur de voir le spectacle, le sens qui se donne est que, à travers ce parcours

962 de petite fille à adulte, je comprends que *je vais devenir* ce que je perçois parce

963 que ma vision du Sensible m'enseigne que *je deviens* cet amour que je perçois.

964 Quand je voyais le petit bateau et l'eau qui venait l'envahir de plus en plus, je

965 savais que le bateau c'était ma personnalité et que l'eau c'était l'amour. Le plus

966 important n'est pas l'image elle-même et ce qu'elle me fait, mais le sens qu'elle

967 prend en moi pour, au final, recevoir une compréhension ou un enseignement.

968 Ce n'est pas la première fois que dans une introspection sensorielle je suis dans

969 un imaginaire avec une sensation d'orchestre ou de chorale mais la façon dont

970 cela se donne et dont je la vis est nouvelle, et je n'ai aucune sensation d'une

971 redite, d'une répétition qui perdrait de son vivant.

972

973 L'oubli de mes introspections sensorielles.

974 Je me fais la remarque que si je n'avais pas enregistré et transcrit cette méditation

975 je l'aurais tout simplement oubliée. Et il y en a vraiment beaucoup dont je n'ai pas

976 gardé de trace, elles s'effacent quelque soit l'importance qu'elles ont pour moi

977 dans l'instant et le sens qu'elles prennent, petit à petit elles sombrent dans l'oubli.

978 Certaines par contre restent gravées dans ma mémoire d'une façon qui me

979 semble inaltérable, soit par l'effet vécu sur le moment soit par l'impact qu'elles ont

980 eu dans ma vie, il me semble que ce sont celles qui sont de l'ordre du paroxysme
981 selon Maslow, ou intermédiaires dans le cadre du Sensible.

982

983 Souffrances et temporalité.

984 Vendredi 16 septembre en stage de master. Réfléchissant à ma thématique
985 autour de l'expérience paroxystique, je trouve un lien à savoir que le paroxysme
986 peut se situer également au niveau de la souffrance : aussi haut j'ai été heureuse,
987 presque aussi bas j'ai souffert. La joie et l'amour peuvent être ressentis comme
988 paroxystiques, la souffrance peut aussi se révéler paroxystique. Cependant cette
989 souffrance ne vient pas du Sensible, elle vient de mes conditionnements
990 personnels.

991 Ce que je peux dire à partir de mon regard d'aujourd'hui, c'est que plus des
992 informations et des compréhensions nouvelles se donnent, plus les souffrances
993 prennent le sens d'une expérience par contraste avec ce qui n'avait pas été
994 compris et était vide de sens pour moi à l'époque. Le facteur déterminant dans
995 ma souffrance a été celui d'une temporalité que je ne connaissais pas : celle qui
996 existe dans le Sensible. C'est seulement depuis un an et demi que je découvre
997 cette temporalité particulière que je ne peux reconnaître que grâce aux années
998 qui passent. Dans mon expérience, je connaissais une temporalité du moment
999 présent qui donne un sentiment d'être dans l'éternité, par exemple au point
1000 d'appui ou en déroulant un mouvement visible en relation avec la perception du
1001 mouvement interne dans le corps, mais il y a une autre temporalité à découvrir
1002 à travers les années qui passent. C'est en ce point que ma confiance a été
1003 fortement ébranlée. Ma relation au futur étant défaillante, je ne faisais confiance
1004 qu'au présent, et toute information venant du présent était pour moi parole de
1005 vérité pour toujours. Or, ce que je comprends maintenant par expérience, c'est
1006 que les informations qui se donnent dans le présent sont des informations sans
1007 cesse en mouvement et qui se complètent de nouvelles informations qui
1008 donnent du sens à ce qui paraissait tout d'abord incompréhensible... et qui me
1009 faisait souffrir. Dans l'introspection ci-dessus, ce qui me touche (et m'arrange
1010 bien) c'est que mon intériorité sait trouver les mots justes et simples pour
1011 décrire des processus de compréhension de ma vie sans avoir à rentrer dans
1012 trop d'explications sur ma vie privée.

1013

1014 Ecrire par amour, la source.

1015 Samedi 17 septembre 2011. Ce matin nous sommes en stage de master de
1016 recherche. Nous pratiquons ensemble une introspection sensorielle. Eve Berger,
1017 qui anime, nous place dans l'endroit juste, où il n'y a plus rien à questionner. Je
1018 suis en relation avec ma présence qui se déploie et je suis bien contente de
1019 n'avoir plus à poser mon attention sur tout le déroulement de ce qui se donne,
1020 comment ça se donne et ce que ça me fait... ainsi que je m'y emploie pour décrire
1021 ce que je vis en introspection sensorielle dans ce master. Des vacances ! Tout est
1022 doux et bon, le sens se donne, les réponses émergent : « L'amour... C'est par
1023 amour que je vais écrire ». Le fait d'écrire cette phrase me bouleverse, je suis
1024 profondément touchée dans le cœur, remuée de toutes parts (ça me fait pleurer).
1025 Je comprends à l'instant que l'amour ne peut pas rester enfermé, il a la nécessité
1026 de s'exprimer, de se dire, il me semble qu'il est par nature contagion tonique sous
1027 la forme du mouvement interne, tel que je l'ai vécu, particulièrement dans mes
1028 introspections sensorielles à Chamblay en août 2011. Il est de plus en plus doux,
1029 et cette douceur est également d'une puissance pénétrante extrême. J'ai senti, et
1030 ça s'est donné aussi en vision, qu'il pouvait pénétrer et transformer le plus dur et
1031 le plus noir des rocs. Il me semblait que cette puissance douce était issue d'une
1032 source en moi, un fluide sans fin dont j'étais la source, dont la source était dans
1033 mon cœur, parfois aussi dans mon ventre. Le mot « source » étant au plus proche
1034 de ce que je ressentais. Et puis le dernier jour du stage à Chamblay en 2011,
1035 c'était un samedi matin, mon cœur était serré, j'avais juste envie de sangloter, je
1036 ne sentais aucun avenir, j'étais dans le désespoir de tout ce que je n'avais jamais
1037 accompli au sein de ma vie. Pendant l'introspection sensorielle de ce samedi
1038 matin d'août je n'ai pas combattu mon état, je ne me suis pas jugée, c'était « ok »
1039 pour moi de vivre cette expérience qui m'empêchait d'être poreuse à la méditation.
1040 Alors j'ai senti que la douceur pénétrante et ineffable du mouvement interne, dont
1041 je m'étais souvent sentie la source les jours précédents, venait vers moi dans mon
1042 cœur et c'était absolument extraordinaire, merveilleux et passionnant de sentir
1043 comment le mouvement entrait avec tant de délicatesse, et je ne connais
1044 malheureusement pas de mots plus doux que « doux » pour le décrire, comment il
1045 a transformé l'émotion, la fermeture, la dureté aussi, d'une certaine manière dans
1046 mon cœur : en amour ineffable. Et petit à petit, une fois le cœur transformé, toute
1047 ma présence est devenue cet amour. Et je me rends compte que c'est aussi

1048 l'histoire de ma vie qui pourrait se résumer à cette métaphore. Je deviens cet
1049 amour que je perçois, c'est inexorable, je sais que rien ne pourra l'arrêter et que le
1050 Sensible à sa propre temporalité pour accomplir ce projet que j'ai voulu, moi
1051 Claudia, dans ce que je nommerais une « collaboration » avec le mouvement
1052 interne, ou plutôt « une co-crédation » avec le mouvement interne. Et dans cette
1053 expédience à Chamblay (toujours en août 2011), ce qui était merveilleux c'était de
1054 sentir que ce que j'avais vécu en tant que source, je pouvais en faire l'expédience
1055 en tant que récepteur et en avoir tout le goût dans cette autre posture. Un même
1056 amour dont j'ai pu faire l'expédience des deux côtés, avec des ressentis très
1057 différents.

1058

1059 Histoire de mon « âme ».

1060 A Chamblay en août 2010 Danis Bois anime une partie du codifié qu'il a appelé
1061 « le crépuscule ». Tandis qu'il donne du sens aux gestes, je bascule dans une
1062 dimension cosmique du temps et l'histoire de mon âme se déroule... En même
1063 temps que je plonge lentement vers le bas et le sol en enroulant ma tête, j'entre
1064 dans un état méditatif et je sais, tout en le découvrant, que mon âme s'est
1065 incarnée pleinement consciente d'elle-même en tant qu'être que rien ne sépare de
1066 l'amour : rien ne sépare cet être de l'amour et rien ne sépare l'amour de cet être.
1067 S'ensuit une série d'incarnations à travers le temps et je sens que, plus le temps
1068 passe, plus mon âme s'égare dans les ténèbres, et quitte l'amour... Mon âme
1069 s'égare d'une incarnation à l'autre jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'issue visible, ça
1070 dure longtemps, très longtemps, je sens un dédale qui me semble sans fin,
1071 comme quelque chose qui aurait dévié de sa direction, le sentiment d'être perdu
1072 depuis trop longtemps, j'entends le cri terrifiant de mon âme dans le silence de
1073 mon intériorité, puis je sens que je remonte vers la lumière. Je ressens alors toute
1074 la souffrance de mon âme à s'être perdue, et c'est absolument terrible, et tandis
1075 que mon corps suit la chorégraphie, un sens se donne en relation avec cette
1076 histoire sortie des profondeurs du Sensible. Je sais que rien ne sera pour rien et
1077 que tout sera transformé par l'amour. Je ressors de ce voyage *imaginaire* du
1078 Sensible dans le temps, en relation avec les mouvements de mon corps vivant la
1079 chorégraphie, avec un profond sentiment d'être sortie d'un enlissement et avec une
1080 conscience aiguisée de moi-même. Cette expédience en mouvement codifié m'a
1081 fait entrer dans un nouveau cycle de ma vie où je mesure tout ce qui me sépare

1082 de cet amour que j'ai senti et qui me donne la mesure de ce qui reste à simplifier
1083 et à ajuster, à neutraliser dans ma personnalité. Petit à petit, je quitte cette
1084 « histoire de mon âme ». Petit à petit ma présence imbibe ma personnalité et mes
1085 comportements. Lentement, en me simplifiant mes relations aussi se simplifient,
1086 progressivement, est-ce que je deviens cet amour que je perçois et qui me crée
1087 en permanence pour devenir ce que je ne peux pas imaginer ? Lorsque j'avais
1088 vingt ans, comment aurais-je pu imaginer ce que je deviens à présent ? Aurais-je
1089 pu imaginer par exemple que « grandir c'est descendre », comme j'en ai fait
1090 intimement l'expérience dans le déroulement de l'histoire de mon âme tout en
1091 suivant la « chorégraphie » du Crépuscule ?

1092

1093 *« Je milite pour l'engagement à être plus humain, à ce que l'homme déploie toute*
1094 *sa potentialité. L'homme est plus grand qu'il ne le croit ; Il peut aller jusqu'à faire*
1095 *que cet état de grâce soit un état de normalité pour lui. Ce n'est pas pour moi un*
1096 *état extraordinaire, mais ordinaire, ça entre dans la physiologie de l'homme. Ça*
1097 *n'est pas extérieur à l'homme... Même si c'est extérieur à l'homme, dès lors que*
1098 *tu en prends conscience, ça devient toi. On n'est pas dans le paranormal, mais*
1099 *dans le normal. » Danis Bois (DU Mouvement Art et Expressivité, littérature grise,*
1100 *dimanche 10 février 2008)*

1101

